Surmonter le traumatisme et exploration de soi

Votre guide universel pour se libérer de la violence conjugale ainsi que les abus sexuels et s'épanouir spirituellement

Mylène Sauvé

Dédicace

Aux survivantes et à toutes les guerrières

Ce livre vous est dédié, à vous, femmes remarquables qui ont bravé les tempêtes de la vie. Aux survivantes de la violence conjugale et des abus sexuels, à celles qui portent les cicatrices de traumatismes profonds.

Malgré les épreuves et les douleurs endurées, vous avez trouvé la force de vous relever, de vous reconstruire et de briller de mille feux. Vous êtes des exemples de courage, de résilience et d'espoir.

J'ai écrit ce livre pour vous, pour vous accompagner dans votre cheminement vers le mieux-être et l'épanouissement. Pour vous offrir un phare dans les moments les plus sombres, une source de lumière pour éclairer votre route.

Que ces pages vous apportent réconfort, inspiration et force. Sachez que vous n'êtes jamais seules, que vous êtes entourées de femmes qui vous comprennent et qui vous soutiennent.

Ensemble, nous pouvons continuer à avancer, à nous affirmer et surtout rayonner.

Avec toute mon admiration et ma gratitude,

Mylène Sauvé

Épigraphe

“*Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas*.”

- Lao Tseu

.

Titre : Du Traumatisme à la Transformation

Sous-titre : Votre guide universel pour se libérer de la violence conjugale ainsi que les abus sexuels et s'épanouir spirituellement

Par Mylène Sauvé

Toute reproduction ou copie de ce livre est strictement interdite.

À propos de Mylène

Des livres à la thérapie : Un parcours inspirant

Passionnée de lecture depuis toujours, j'ai travaillé 7 ans chez Chapters, où j'ai côtoyé des auteurs comme Marc Fisher et Fredrick d'Anterny. Inspirée par leur parcours, j'ai décidé de me lancer dans l'écriture à mon tour.

J’ai trouvé la paix intérieure et la force d’écrire pour libérer mes émotions après avoir vécu trois relations toxiques. Mon premier livre, "La guerrière, le combat d'une femme pour sa liberté", est né de ce désir d'aider d'autres femmes à se libérer de la violence conjugale.

Aujourd'hui, je suis auteure, conférencière et thérapeute énergétique. J'accompagne les femmes sur leur chemin du mieux-être et de la libération pour qu'elles reprennent leur pouvoir intérieur.

Mes autres livres:

- Paroles de guerrière
- Méditation guidée : Réappropriez votre pouvoir intérieur en 21 jours
- Lumière de l'âme, 10 questions pour révéler votre essence spirituelle

Mon message :

Ne jamais abandonner ses rêves. Même après des épreuves difficiles, la transformation et la libération sont possibles.

Pour me contacter

https://www.zenauquotidien.ca/contact

Table des matières

Surmonter le traumatisme et exploration de soi **1**
Votre guide universel pour se libérer de la violence conjugale ainsi que les abus sexuels et s'épanouir spirituellement **1**
Dédicace **3**
Épigraphe **4**
Titre : Du Traumatisme à la Transformation **5**
Sous-titre : Votre guide universel pour se libérer de la violence conjugale ainsi que les abus sexuels et s'épanouir spirituellement **5**
Par Mylène Sauvé **5**
À propos de Mylène **6**
Table des matières **7**
Préface 10
Avant-propos **12**
Vos ressources : Lune et lumière **13**
Calendrier des pleines lunes 2024 13
Calendrier des nouvelles lunes 2024 14
Calendrier des pleines lunes 2025 14
Calendrier des nouvelles lunes 2025 15
Calendrier des pleines lunes 2026 15
Calendrier des nouvelles lunes 2026 16
Rituel suggéré : aide mémoire pour vos chandelles 17
Remerciements **20**
Introduction **22**
Les fondements de votre renaissance **22**
Piliers 23
Votre influence **25**
L'énergie 25
Comment l'énergie peut-elle affecter notre bien-être spirituel et physique ? 25
Enraciner son énergie et trouver sa force intérieure. **29**
Le Qi Gong médical : Une lumière intérieure pour votre bien-être 29
YouTube : https://youtube.com/playlist?list=PLTXHM987tL2-Voyrt78vMW9HFLPKKi0h3 32
Feu intérieur **33**
Qu'est-ce que le feu intérieur ? 33
Votre feu intérieur : un rugissement sacré 33
Cultiver et entretenir la lumière sacrée en vous **34**
Qualités et valeurs **36**
Comment créer des affirmations positives ? **42**
Les cristaux **45**
L'histoire des cristaux : 45
Les cristaux : Trésors de la Terre, sources de bien-être 45
Prête à booster votre développement personnel ? Découvrez le pouvoir des

affirmations positives et des cristaux. 46
L'univers fascinant des cristaux : découvrez leurs bienfaits. 47
Cristaux pour la sécurité : Boucliers protecteurs pour votre bien-être 47
Cristaux pour la justice : Favoriser l'équité, la vérité et l'harmonie : 48
Cristaux pour la prévention : Renforcez vos défenses naturelles : 48
Cristaux de protection : Votre bouclier énergétique pour un quotidien serein 49
Cristaux pour le partage : Cultivons l'amour, l'unité et la compassion 49
Cristaux pour la confiance : Éveillez votre force intérieure et rayonnez 50
Cristaux pour la spiritualité : Élevez votre âme et explorez votre chemin intérieur 50
Lumière sur les cristaux : Comment les utiliser pour améliorer votre vie 51
Comment trouver les cristaux qui m'aideront à m'épanouir spirituellement ? 52
Étape de votre autoguérison 53
Les Chakras 54
Qu'est-ce que les chakras ? 55
Comment les chakras peuvent affecter notre vie quotidienne ? 56
Étape de votre autoguérison 57
Chandelles 58
En route vers la lumière des chandelles 59
Quelles sont les différentes couleurs de chandelles et leurs propriétés ? 59
Janvier : Un rappel des étapes clés de mon histoire et des expériences qui m'ont façonné. 64
Objectifs futurs : Définissez vos objectifs afin d'atteindre vos aspirations importantes. 65
Aspirations pour mes quatre premiers mois avec le Qi Gong 65
Comment est-ce que je vais développer mon énergie, en lien avec ces aspirations-là? 66
Deuxième mois Février : Éveil à la sécurité la suite 139
Troisième mois Mars : Éveil à la justice 210
Quatrième mois Avril : Éveil à la justice la suite 282
Rétrospection des quatre derniers mois 354
Cinquième mois Mai : Éveil à la prévention 356
Cinquième mois Mai : Éveil à la prévention 359
Sixième mois Juin : Éveil à la prévention la suite 431
Septième mois Juillet : Éveil à la protection 502
Huitième mois Août : Éveil à la protection la suite 574
Rétrospection des quatre derniers mois 647
Neuvième mois Septembre : Éveil au partage 649
Neuvième mois Septembre : Éveil au partage 652
Dixième mois Octobre : Éveil au partage la suite 724
Onzième mois Novembre : Éveil à la confiance 796
Douzième mois Décembre : Éveil à la spiritualité 869
Rétrospection des quatre derniers mois 942
Mot de la fin 945

Préface

Aspirez-vous à un éveil profond et à l'épanouissement de votre pratique spirituelle ? Ce journal deviendra votre précieux guide et confident au fil des jours. Minutieusement préparé, il vous éclairera sur la voie de votre accomplissement personnel et spirituel.

Êtes-vous prête à laisser rayonner votre lumière intérieure ? Ce guide unique en son genre vous invite à partir pour un voyage au plus profond de votre âme afin de découvrir ses richesses insoupçonnées.

Écoutez votre intuition ! En tant qu'énergéticienne, je vois combien il est important de se connecter à son moi supérieur pour trouver la force et la guidance nécessaires à son chemin de vie. **Un seul pas suffit pour transformer votre vie.** Intégrez cette pratique à votre journal spirituel et découvrez les trésors qui vous attendent en vous-même. *“Le voyage de mille lieues commence par un seul pas.”* - Lao Tseu

La connexion à votre feu intérieur vous aidera à mieux comprendre qui vous êtes réellement. C'est en effet en explorant votre nature véritable que vous découvrirez vos valeurs, vos besoins et vos aspirations profondes.

Assez subi! Vous êtes une survivante, une guerrière qui a triomphé de la violence et des épreuves. Votre force intérieure est immense et il est temps de la réveiller pour de bon.

Oubliez le statut de victime. Vous êtes puissante, magnifique et digne d'une vie libre et épanouissante. Ce grimoire est votre arme pour briser les chaînes et vous reconnecter à votre essence profonde.

Cessez de subir, agissez ! Explorez votre potentiel infini et libérez-vous de l'emprise de la violence. Chaque jour est une nouvelle chance de renaître et de rayonner de votre lumière intérieure.

Ne vous laissez plus jamais définir par votre passé. Vous êtes la créatrice de votre destin. Prenez les rênes de votre vie et écrivez votre propre histoire, une histoire de courage, de résilience et de victoire.
Rejoignez-moi dans ce voyage vers l'émancipation. Ensemble, nous briserons le silence et inspirerons d'autres femmes à se libérer. Réclamez votre pouvoir, car vous êtes la force du changement !

N'attendez plus. Le moment est venu de briller !

Le trauma peut ouvrir la porte à une connexion plus profonde avec soi-même. En effet, les femmes qui ont survécu à des épreuves ont souvent développé une sensibilité accrue à leurs émotions, à leurs intuitions et à leur spiritualité.

Saviez-vous que les femmes sont des êtres puissants dotés d'une force intérieure capable de surmonter les épreuves les plus difficiles ?

Ancrées dans notre essence, nous attisons la flamme qui brûle en notre cœur. Cette lumière intérieure éclaire notre chemin et guide nos interactions avec le monde, jour après jour.

Vous vous tenez désormais à la croisée des chemins. Pourquoi ne pas entreprendre votre propre pèlerinage spirituel, un voyage vers votre lumière intérieure qui vous fera rayonner de mille feux, une bonne fois pour toutes ?

Bienvenue dans votre éveil spirituel ! Ce guide précieux vous aidera à établir une connexion profonde avec votre énergie intérieure et à équilibrer harmonieusement vos chakras. Le feu intérieur devient alors votre précieux allié, illuminant votre pratique quotidienne de la méditation, votre respiration consciente, votre exploration des cristaux et votre engagement régulier dans le Qi Gong. Il représente une source inépuisable de force et de vitalité qui apportera un soutien constant à votre cheminement spirituel au fil du temps.

À travers ces pages, découvrez des conseils pratiques pour développer davantage votre lien avec votre feu intérieur, une énergie qui attend d'être libérée.

En utilisant cette puissante énergie, vous pouvez équilibrer vos chakras et enrichir votre bien-être physique, émotionnel et spirituel. Que chaque pas sur ce chemin spirituel vous emplisse de joie, nourrisse votre autoguérison et révèle votre essence la plus pure, vous connectant à votre Moi supérieur.

Mylène

Avant-propos

Un voyage extraordinaire vers le meilleur de soi

Chères lectrices,

Vous tenez entre vos mains bien plus qu'un simple livre. C'est le guide qui vous accompagnera dans un voyage extraordinaire : la découverte de votre plein potentiel et du meilleur de vous-même.

Pendant trop longtemps, on vous a peut-être dit que vous ne pouviez pas atteindre vos rêves, que vos aspirations étaient hors de portée. Mais aujourd'hui, je vous dis que vous avez le pouvoir de réaliser tout ce que vous désirez. Car tout est possible, il suffit d'y croire et de se donner les moyens d'y parvenir.

Un espace pour vos pensées, vos gratitudes et vos aspirations

J'ai longtemps cherché moi-même un outil qui me permette de rassembler mes pensées parfois furtives, mes gratitudes quotidiennes et mes rituels mensuels. Je voulais un espace à la fois flexible et structuré, mais pas trop, un lieu où je puisse consigner mes réflexions et suivre mon évolution personnelle sans me sentir contrainte par un cadre rigide.

En créant ce guide, je souhaitais justement sortir de ce carcan, briser les chaînes de l'oppression et de la violence que certaines d'entre nous ont pu connaître. Imaginez-vous enfermée dans une pièce, privée de liberté et de communication, obligée de suivre un rythme qui ne vous appartient pas. Cette sensation d’enfermement m’a poussée à créer un journal qui se libère des contraintes du temps et des dates imposées de la vie de tous les jours et de notre passé violent.

Votre guide vers l'épanouissement spirituel

Ce journal de votre âme est donc avant tout un outil d’émancipation. Il s’agit d’une invitation à vous reconnecter à votre force intérieure et à prendre les rênes de votre vie. Il vous accompagnera jour après jour, mois après mois, dans votre cheminement vers l'épanouissement personnel et spirituel.

N'hésitez pas à le personnaliser, à le remplir de vos pensées, de vos gratitudes et de vos aspirations. Laissez-vous guider par votre intuition et écrivez librement, sans vous soucier du regard des autres. Ce grimoire est votre espace sacré, un reflet de votre âme et de votre potentiel infini.

Ensemble, reprenons le pouvoir sur nos vies et créons un avenir radieux.

Mylène Sauvé

Vos ressources : Lune et lumière

Vous retrouverez dans les pages qui suivent un aide mémoire pour les calendriers lunaires.

Pour chaque mois une méditation vous est proposée.

Je vous suggère de la faire en même temps que la pleine lune, ceci vous aidera à créer une routine de méditation si vous n'êtes pas encore habitué. Puis vous pourrez profiter de l'effet de la pleine lune sur votre énergie.

J'ai aussi mis le calendrier pour les nouvelles lunes. Ces dates sont à être considérées lorsque nous voulons amorcer un nouveau projet.

Profiter de l'énergie d'une nouvelle lune peut amplifier nos chances vers notre réussite. Je tiens à préciser que je ne dis pas qu'il y aura nécessairement du succès ; je dis simplement que si vous pensez démarrer un nouveau projet, vous aurez l'impression d'avancer plus facilement.*

Calendrier des pleines lunes 2024

Jour de semaine	Date	Heure de pleine lune
Jeudi	25 janvier 2024	18h54
Samedi	24 février 2024	13h30
Lundi	25 mars 2024	08h00
Mercredi	24 avril 2024	01h48
Jeudi	23 mai 2024	15h53
Samedi	22 juin 2024	03h07
Dimanche	21 Juillet 2024	12h17
Lundi	19 août 2024	20h25
Mercredi	18 septembre 2024	04h34
Jeudi	17 octobre 2024	13h26
Vendredi	15 novembre 2024	02h27
Dimanche	15 décembre 2024	10h01

Calendrier des nouvelles lunes 2024

Jour de semaine	Date	Heure
Jeudi	11 janvier	12h57
Vendredi	09 février	23h59
Dimanche	10 mars	10h00
Lundi	08 avril	20h20
Mercredi	08 mai	05h21
Jeudi	06 juin	14h37
Samedi	06 juillet	00h57
Dimanche	04 août	13h13
Mardi	03 septembre	03h55
Mercredi	02 octobre	20h49
Vendredi	01 novembre	06h55
Dimanche	01 décembre	07h21

Calendrier des pleines lunes 2025

Jour de semaine	Date	Heure
Lundi	13 janvier	17h27
Mercredi	12 février	08h53
Vendredi	14 mars	01h55
Samedi	12 avril	19h22
Lundi	12 mai	11h56
Mercredi	11 juin	02h44
Jeudi	10 juillet	15h37
Samedi	09 août	02h55

Dimanche	07 septembre	13h09
Lundi	06 octobre	22h47
Mercredi	05 novembre	08h19
Jeudi	04 décembre	18h14

Calendrier des nouvelles lunes 2025

Jour de semaine	Date	Heure
Mercredi	29 janvier	07h36
Jeudi	27 février	19h45
Samedi	29 mars	05h58
Dimanche	27 avril	14h31
Lundi	26 mai	22h02
Mercredi	25 juin	05h31
Jeudi	24 juillet	14h11
Samedi	23 août	01h06
Dimanche	21 septembre	14h54
Mardi	21 octobre	07h25
Jeudi	20 novembre	01h47
Vendredi	19 décembre	20h43

Calendrier des pleines lunes 2026

Jour de semaine	date	heure
Samedi	03 janvier	05h03
Dimanche	01 février	17h09
Mardi	03 mars	06h38

Mercredi	01 avril	21h12
Vendredi	01 mai	12h23
Diamnche	31 mai	03h45
Lundi	29 juin	18h56
Mercredi	29 juillet	09h36
Jeudi	27 août	23h18
Samedi	26 septembre	11h49
Dimanche	25 octobre	23h12
Mardi	24 novembre	09h53
Mercredi	23 décembre	20h28

Calendrier des nouvelles lunes 2026

Jour de semaine	Date	Heure
Dimanche	18 janvier	14h52
Mardi	17 février	07h01
Mercredi	18 mars	20h23
Vendredi	17 avril	06h52
Samedi	16 mai	15h01
Dimanche	14 juin	21h54
Mardi	14 juillet	04h43
Mercredi	12 août	12h37
Jeudi	10 septembre	22h27
Samedi	10 octobre	10h50
Lundi	09 novembre	02h02
Mardi	08 décembre	19h52

*Les résultats peuvent varier selon plusieurs critères.

*Ressource : Espace pour la vie Montréal : https://espacepourlavie.ca/phases-de-la-lune

Rituel suggéré : aide mémoire pour vos chandelles

À chaque semaine un petit rituel avec vos chandelles et vos chakras que je vous invite à faire. Tant qu'à allumer une chandelle, pourquoi pas l'enligner avec le chakra et le jour de la semaine.

Une autre belle façon de se faire du bien.

Voici un aide mémoire pour les chandelles, les couleurs en lien avec les différents chakras et jours de semaine.

Aide Mémoire pour vos Chandelles

Dim	Lun	Mar	Mer
chandelle jaune plexus solaire	chandelle violette courone	chandelle orange sacré	chandelle bleue claire gorge
Jeu	Ven	Sam	
chandelle bleue fonscé indigo 3e oeil	chandelle verte coeur	chandelle rouge racine	

Cliquez sur le code barre pour imprimer une copie de l’aide mémoire pour l’avoir à porter de main.

Remerciements

J’ai des gens de mon entourage qui m’ont aidée à faire ce livre : Martiine, France, Annie, et sans oublier Alexandra.

Une autre personne qui a cru en moi durant tout ce projet et m’a aidé à y voir clair et mettre de l’ordre dans toutes mes pensées mises sur papier. Surtout pour m’aligner et ne pas m’éparpiller, mon coach Danny Michael. Sans jugement, toujours dans l’amour, il a cru en moi. Il a cru en mon idée. Il a mis plus d’un an à m’aider dans ce projet. Qui est partie d’un agenda pour la sorcière en affaires, à ce guide universel pour femmes victimes de violence conjugale et ayant subi des traumatismes tout au long de sa vie. Ceci est beaucoup plus aligné sur ma véritable mission de vie. Toujours d’une très grande patience et d’une très grande gentillesse, il sait être à l’écoute de nos besoins et voir en nous ce qu’il y a de meilleur.

J’aimerais aussi remercier Karine Guyon, pour s’être associée à moi pour la vente de chandelles pour les lectrices qui voudront s’en procurer auprès d’elle.

J’aimerais également prendre le temps de remercier Tanya, ma prof de tout, comme je l’appelle ! Tanya, qui a su voir en chacun de nous notre plein potentiel holistique. Par sa détermination, elle a su nous transmettre cette force de croire en nos rêves.

Dernière personne que j’aimerais remercier et un tel remerciement est peut-être surprenant et assez rare…par contre, lorsque vous y pensez, sans cette personne, ce livre, ce projet n’aurait pas vu le jour.

J’aimerais remercier le père de mon enfant, celui avec lequel j’ai vécu le plus gros de la violence conjugale. Car sans lui, je ne serais pas la fille, la femme, la personne que je suis aujourd’hui.

Je suis une femme forte, et qui sait ce qu’elle veut. Cet être pervers, narcissique, jaloux et violent m’a rendue plus forte et surtout, je sais reconnaître ma valeur, je sais ce que je vaux et je sais ce que je ne désire plus dans ma vie.

De plus, il m'a fait le plus beau cadeau du monde, j'ai un enfant magnifique, un garçon qui a aujourd'hui 16 ans et qui est la lumière de ma vie.

Nous devenons avec le temps de véritable guerrière. Parfois, il faut descendre bas pour mieux remonter.

Introduction

Les fondements de votre renaissance

Cultiver un sentiment profond de sécurité, d'équité, de protection, de partage, de confiance et de quête spirituelle est essentiel pour bâtir une vie épanouie et riche de sens. Imaginez-vous plongée dans un état méditatif où chaque pensée, chaque prière et chaque moment de réflexion vous connectent à ces piliers fondamentaux de l'existence humaine. Votre aura est un reflet de votre beauté intérieure, elle est comme une lumière qui illumine le monde tout autour de vous.

En adoptant une approche proactive, vous renforcez votre sécurité au sein de votre communauté. Vous œuvrez pour la justice et l'équité, encouragez la prévention, consolidez votre protection, favorisez le partage et la solidarité, tout en cultivant une confiance indéfectible en vous-même et envers les autres. C'est ainsi que vous érigez une pyramide d'ascension, une structure solide et édifiante qui vous propulse vers votre essence la plus élevée.

Voici quelques pistes pour cultiver ces dimensions fondamentales :

- **Sécurité** : Créez un environnement physique et émotionnel sûr pour vous-même et vos proches. Développez des pratiques qui vous permettent de vous sentir en sécurité et ancrée.
- **Justice** : Agissez avec justice et compassion envers vous-même et les autres. Défendez les droits de tous et contribuez à un monde plus juste.
- **Prévention** : Mettez en place des actions concrètes pour promouvoir la prévention dans votre vie et dans votre communauté.
- **Protection** : Honorez vos limites et établissez des barrières saines pour vous protéger des influences négatives. Je vous invite à prendre soin de votre santé physique et mentale.
- **Partage** : Offrez votre temps, vos talents et vos ressources aux autres. Cultiver la générosité et la solidarité dans votre communauté.
- **Confiance** : Ayez foi en vous-même et en vos capacités. Développez une attitude positive et optimiste face à la vie.

- **Spiritualité** : Explorez votre spiritualité et se connecter à votre source intérieure de sagesse et de paix. Trouvez du sens et un but dans votre vie.

En nourrissant ces sept piliers, vous construisez une fondation solide pour votre renaissance. Vous éveillez votre plein potentiel et rayonnez de votre lumière intérieure, inspirant les autres à faire de même.

N'oubliez pas que ce voyage est unique et personnel. Prendre le temps d'explorer ce qui vous nourrit et vous inspire. Faites confiance à votre intuition et laissez-vous guider par votre lumière intérieure.

Je vous souhaite un voyage de renaissance rempli de joie, d'amour et de lumière.

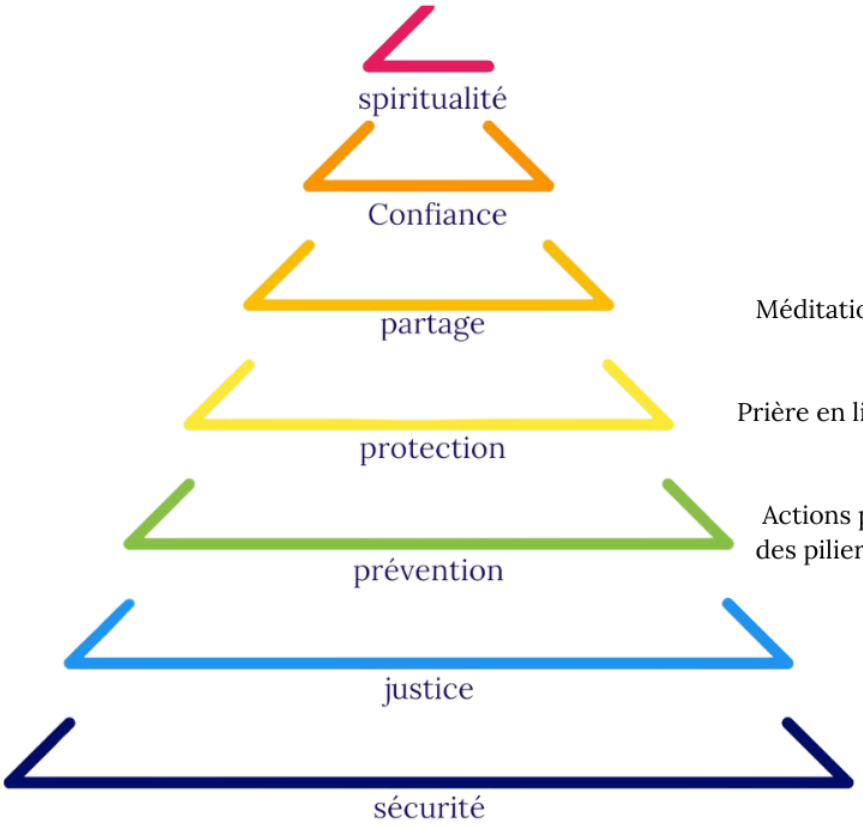
Piliers

Un voyage extraordinaire vous attend : un voyage vers votre épanouissement spirituel et votre bien-être intérieur. Tout au long de l'année, nous explorerons ensemble les piliers fondamentaux de votre croissance personnelle, nourrissant votre âme et cultivant l'harmonie dans votre vie.

Pour vous accompagner sur ce chemin, j'ai créé une sélection d'outils précieux : des méditations guidées, des prières inspirantes et des exercices pratiques. Ces outils vous permettront de vous connecter à votre essence profonde, d'élever votre vibration et d'accomplir des progrès significatifs jour après jour.

Loin des agendas rigides et des contraintes, je vous propose une approche douce et flexible. Vous explorerez les différents piliers à votre rythme, en suivant votre intuition et en respectant vos besoins individuels. J’ai donc conçu des repères intuitifs qui vous guideront vers la meilleure version de vous-même.

Découvrons les piliers de votre épanouissement personnel et les actions prises dans chacun d'eux. :



Méditation sur le pilier du mois

Prière en lien avec le pilier du mois

Actions pour nourrir votre vie et chacun des piliers

Votre influence

L'énergie

Qu'est-ce que l'énergie ?

L’énergie est une force vitale et une source d'épanouissement. Cette dernière est la force invisible qui anime l'univers et chaque être qui le compose. Saisir et harmoniser cette énergie est un pilier essentiel à une vie épanouie.

Comprendre l'énergie, c'est se reconnecter à la source de vie qui nous traverse. Cela nous permet de :

- Stimuler la régénération de l’être
- Cultiver la sérénité intérieure
- Concrétiser nos aspirations
- Tisser une harmonie bienfaisante dans le monde

En explorant et en harmonisant notre énergie, nous devenons les artisans de notre propre bonheur.

L'énergie est la clé d'une existence épanouissante et rayonnante.

Comment l'énergie peut-elle affecter notre bien-être spirituel et physique ?

Votre destin est un voyage sans fin ; chaque jour, vous explorez une nouvelle page blanche de votre histoire. Explorez l'immensité de votre potentiel, laissez-vous inspirer par l'énergie qui vous entoure. Nourrissez votre flamme intérieure, et laissez sa lumière guider chacun de vos pas.

C'est dans le silence que la voix de l'âme se fait entendre, nous éclairant ainsi sur notre chemin de vie. En prenant le temps de nous, intériorisés, nous entrons en résonance avec la force vitale qui nous entoure et découvrons les secrets de son influence sur notre être tout entier.

Découvrez les sept chakras, ces sources d'énergie vitale qui nourrissent votre âme et illuminent le chemin vers votre paix intérieure.

Sentez la force et la lumière vibrer en vous.

Explorez ces sept centres d'énergie rayonnante qui vous guident vers l'épanouissement et la vitalité.

Lorsque les épreuves vous confrontent, puisez dans la force des sept chakras. Dépassez vos limites et trouvez une fois pour toutes la sérénité intérieure tant recherchée.

Chaque chakra est un centre d'énergie vitale qui vous connecte à votre essence profonde. **Libérez** tout votre potentiel et rayonnez de l'intérieur.

Se connecter à la source de l'énergie qui nous entoure et nous habite est la clé d'une vie pleine de sens et équilibrée. Une bonne démarche est d'explorer les bienfaits des traditions ancestrales comme le Qi Gong et la méditation pour cultiver votre énergie vitale.

En cultivant votre énergie et en l'utilisant judicieusement, vous devenez un véritable prodige dans votre vie. Vous rayonnez de votre lumière intérieure, attirant vers vous bonheur, santé et prospérité.

N'oubliez jamais que vous êtes une source inépuisable d'énergie et de potentialité. Explorez votre puissance intérieure et laissez-la vous guider vers une vie épanouissante et rayonnante.

Comment cultiver de bonnes énergies dans notre vie quotidienne ?

En suivant sept étapes simples, découvrez le pouvoir de votre lumière intérieure et illuminez votre vie. :

1. **Créez un sanctuaire sacré**. Décorez votre foyer avec des éléments qui nourrissent votre âme et inspirent la paix.
2. **Devenez les gardiennes de la justice et de l'harmonie.** Défendez les droits de tous et semez la bienveillance dans le monde.
3. **Discernez les situations toxiques.** Protégez votre précieux espace intérieur en vous éloignant des influences néfastes.
4. **Chérissez votre corps et votre esprit.** Nourrissez-vous d'aliments sains, accordez-vous du repos et pratiquez des activités qui vous apaisent.
5. **Partagez vos trésors avec le monde**. Exprimez vos pensées et vos émotions avec authenticité et offrez votre soutien aux autres.
6. **Ayez foi en votre force intérieure.** Reconnaissez vos talents et n'ayez pas peur de réaliser vos rêves.
7. **Nourrissez votre âme.** Explorez votre spiritualité et connectez-vous à la source infinie de sagesse et d'amour qui réside en vous.

En suivant avec amour et persévérance le chemin de votre épanouissement, vous rayonnerez d'une énergie positive capable de transformer le monde. Vous attirerez ainsi bonheur, santé et prospérité, répandant une lumière bienfaisante sur votre entourage.

N'oubliez jamais que vous êtes des déesses et des guerrières en devenir. Votre pouvoir est infini, et votre potentiel ne demande qu'à être révélé. Laissez-vous guider par la lumière qui brille en vos cœurs, c’est là que se trouve votre feu intérieur.

« *N'ayez pas peur d'avoir envie de pleurer. Cela permettra de libérer votre esprit des pensées négatives* » – Hopi

Enraciner son énergie et trouver sa force intérieure.

Qi Gong

Qu'est-ce que le Qi Gong ?

Le Qi Gong médical : Une lumière intérieure pour votre bien-être

Levez le voile sur une sagesse ancestrale…

Le Qi Gong médical, trésor de la médecine chinoise, vous invite à un voyage lumineux vers la santé et l'harmonie. Laissez-vous guider par ses deux piliers :

1. Des exercices doux et fluides, accessibles à tous, qui nourrissent votre énergie vitale.

- **Découvrez des mouvements simples et gracieux** qui stimulent vos méridiens et régulent la circulation de votre Qi, l'énergie vitale qui anime votre corps et votre esprit.
- **Accédez à une pratique douce et accessible** qui s'adapte à tous les niveaux de condition physique et d'expérience.
- **Nourrissez votre énergie vitale** pour retrouver tonus, vitalité et sérénité au quotidien.

2. Des soins personnalisés, prodigués par moi, une experte, afin d'atteindre une transformation profonde de votre bien-être.

- **Bénéficiez d'un accompagnement individualisé** pour explorer les bienfaits du Qi Gong en profondeur.
- **Profitez de mon expertise** pour recevoir des conseils personnalisés et adaptés à vos besoins spécifiques.
- **Atteignez une transformation profonde de votre bien-être** en harmonisant votre corps, votre esprit et votre âme.

Au cœur de cette pratique : l'art subtil de l'énergie.

Sans contact physique, le Qi Gong agit sur les dimensions physiques, émotionnelles et spirituelles de votre santé.

Ressentez les bienfaits du Qi Gong :

- **Un corps plus fort et plus souple** : Améliorez votre posture, votre souplesse et votre force musculaire.
- **Un esprit apaisé et un cœur serein** : Réduisez le stress, l'anxiété et les pensées négatives.

- **Une connexion profonde à votre essence** : Renouez avec votre énergie vitale et votre bien-être intérieur.

Offrez-vous une renaissance intérieure. Le Qi Gong vous ouvre les portes d'un monde où la santé et le bien-être rayonnent de l'intérieur.

Le Qi Gong : Un havre de Paix intérieure

Le Qi Gong, trésor de la sagesse chinoise, est un art de vivre qui vous guide vers la santé et l'harmonie. Apaisez le stress, harmonisez votre corps et votre esprit, développez votre souplesse et votre vitalité, et nourrissez votre bien-être global.

Experte en Qi Gong médicale, je vous accompagne avec bienveillance sur ce chemin de transformation. Ensemble, nous explorerons les secrets de cette pratique ancestrale et mettrons en place un programme personnalisé pour répondre à vos besoins spécifiques.

N'hésitez pas à me contacter pour explorer ensemble les bienfaits du Qi Gong médical et illuminer votre chemin vers une vie plus harmonieuse.

https://www.zenauquotidien.ca/contact

Découvrez de courtes vidéos éducatives sur le Qi Gong sur ma chaîne YouTube.

Apprenez des mouvements simples et efficaces et explorez les bienfaits que cette pratique pourrait avoir sur votre quotidien.

YouTube :
https://youtube.com/playlist?list=PLTXHM987tL2-Voyrt78vMW9HFLPKKi0h3

Feu intérieur

Qu'est-ce que le feu intérieur ?

Votre feu intérieur : un rugissement sacré

Imaginez une lionne majestueuse, rugissant sa puissance au cœur de la savane africaine. Cette force indomptée réside également en vous, elle est sous la forme d'un feu intérieur, une flamme étincelante qui ne demande qu'à être libérée.

Ce feu est votre essence, la source de votre courage, de votre créativité et de votre sagesse. Il vous guide vers votre épanouissement personnel et vous aide à surmonter les épreuves de la vie.

Les avantages de développer son feu intérieur

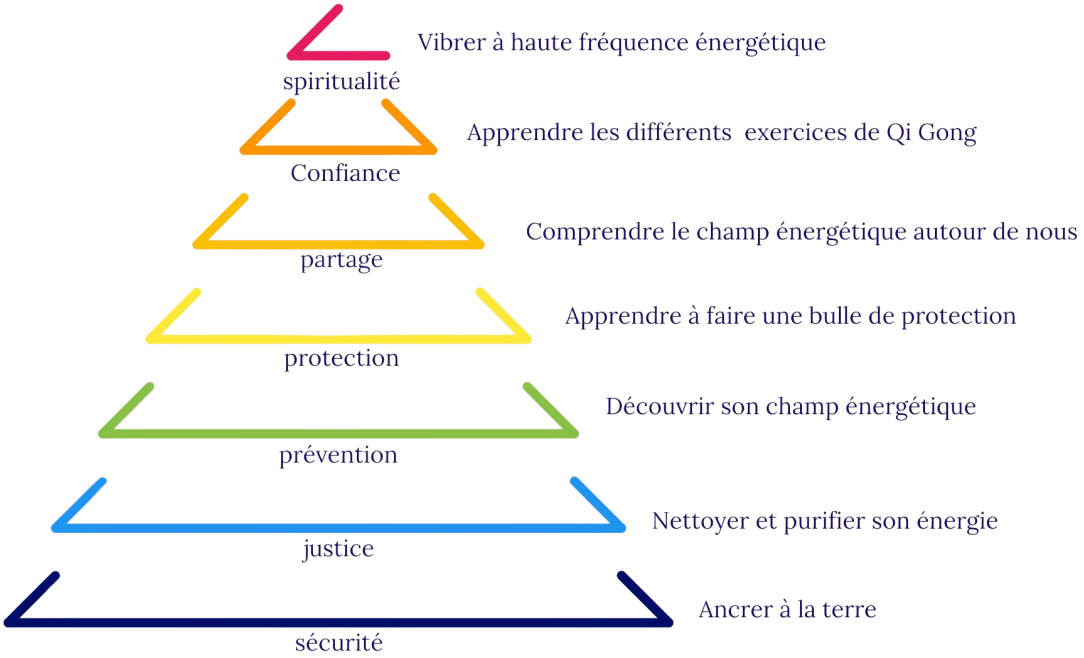
1. **Sécurité** : En cultivant votre feu intérieur, vous renforcez la confiance en vous et en vos capacités, ce qui contribue à consolider votre sécurité personnelle.
2. **Justice** :En développant votre force intérieure, vous favorisez des relations justes et équilibrées. L'humilité, l'honnêteté et la transparence sont des clés essentielles pour y parvenir.
3. **Prévention** : En cultivant votre pratique du Qi Gong, vous renforcez votre feu intérieur, essentiel pour faire face aux situations avec réflexion. Cela vous aide à être consciente de votre environnement et de vos limites, favorisant ainsi une approche équilibrée et bienveillante envers votre bien-être.
4. **Protection** :Nourrissez votre flamme intérieure**,** et vous verrez s'épanouir une force protectrice contre les influences négatives. Vos limites personnelles se solidifient, tel un bouclier face aux intrusions de la vie. Ancrée dans la puissance et la pureté de votre feu intérieur, vous devenez imprenable, résistante à toute tentative de manipulation ou de domination.

5. **Partage** : En cultivant votre feu intérieur, laissez-le rayonner et servez-vous de ce guide spirituel pour explorer l'autoguérison et la gratitude. Devenez ainsi un soutien précieux pour vous-même et pour les autres, créant un cercle bienveillant d'énergie positive tout autour de vous.

6. **Confiance** : Une personne forte intérieurement gère les doutes et le stress avec résilience et optimisme. Toutefois, développer cette confiance en soi est un

processus continu qui exige de la persévérance. N’abandonnez pas ! Vous y parviendrez.

7. **Spiritualité :** Célébrant notre quête d'épanouissement, nous les femmes nourrissons notre spiritualité, trouvant en elle sérénité et réconfort.



Cultiver et entretenir la lumière sacrée en vous

Dans la complexité de notre être, il y a un feu sacré et une lumière vibrante qui demandent à être libérés. Comme nous voulons briller, notre feu intérieur s’éteint trop souvent sous le poids des responsabilités quotidiennes et des attentes des autres. Il est temps de lui accorder la liberté de rayonner à sa juste valeur. Vous ressentez cette passion ardente, ce désir profond d'éveiller la lionne qui sommeille en vous? Aujourd’hui, je vous offre un espace et une liberté afin que ce feu intérieur puisse s’exprimer pleinement, en toute sécurité et sans jugement.

C'est le moment de laisser votre lumière intérieure rayonner et de vous dépasser chaque jour en repoussant vos limites. Sentez votre énergie grandir et vous rapprocher de votre équilibre intérieur. Visualisez cette énergie positive rayonnant

dans toutes les facettes de votre existence. Vous possédez en vous tout ce qu'il faut pour raviver cette étincelle et nourrir le feu sacré qui sommeille en vous.

Pour entretenir et cultiver ce feu intérieur, accordez-vous des moments de calme et de méditation pour vous connecter à votre essence profonde. Pratiquez régulièrement l'autosoin et le réalignement énergétique afin de nourrir cette flamme ardente qui sommeille en vous. Explorez vos passions et vos intérêts, car chaque expérience enrichit votre âme et alimente votre créativité. En cultivant cette connexion profonde avec votre être intérieur, vous permettez à votre feu sacré de brûler avec éclat, éclaircissant ainsi votre chemin vers une meilleure santé physique, psychologique et spirituelle.

Qualités et valeurs

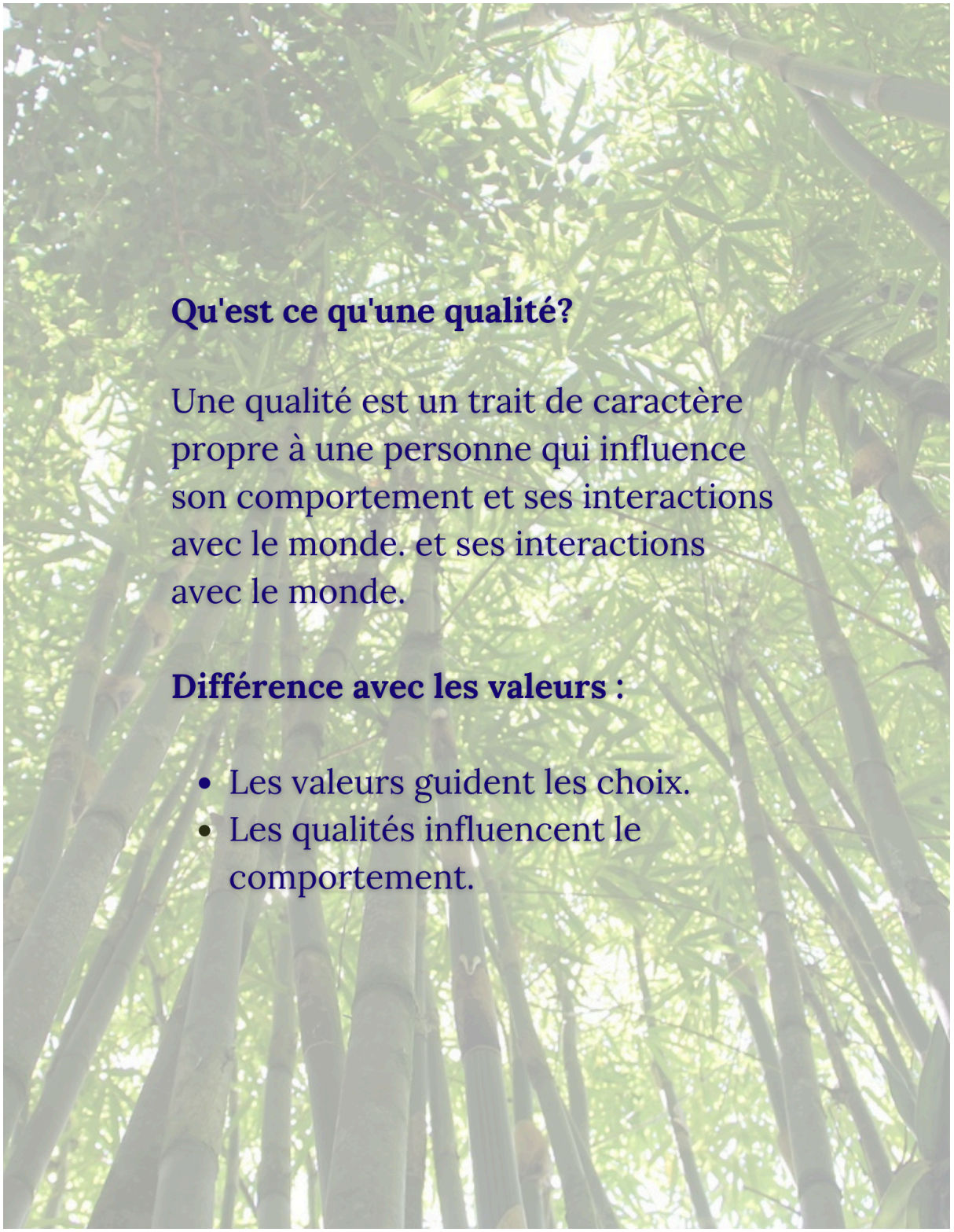
Face aux épreuves de la vie, comme la violence conjugale, les abus ou les violences sexuelles, il est naturel de se sentir perdue et de douter de soi. Nos qualités et nos valeurs peuvent s'effacer sous le poids de la douleur et du traumatisme.

Mais il est important de se rappeler que vous êtes forte et capable de surmonter ces défis. Prenez un moment pour identifier vos qualités et vos valeurs, car elles existent toujours, même si elles sont enfouies.

Ne vous laissez pas définir par les épreuves que vous avez vécues. Concentrez-vous sur vos véritables qualités et les valeurs qui vous guident désormais. Qui vous ont toujours guidé, mais qu'un abuseur vous a tout d'un coup fait douter.

Quelles sont ces qualités qui vous définissent vraiment ? Qu'est-ce qui est important pour vous aujourd'hui ? Quelles sont **ces valeurs** qui vous habitent depuis toujours?

C'est une invitation à vous redécouvrir et à reconnaître la force intérieure qui est en vous. Vous êtes une personne unique et précieuse, et vous méritez de vivre une vie heureuse et épanouie.



Qu'est ce qu'une qualité?

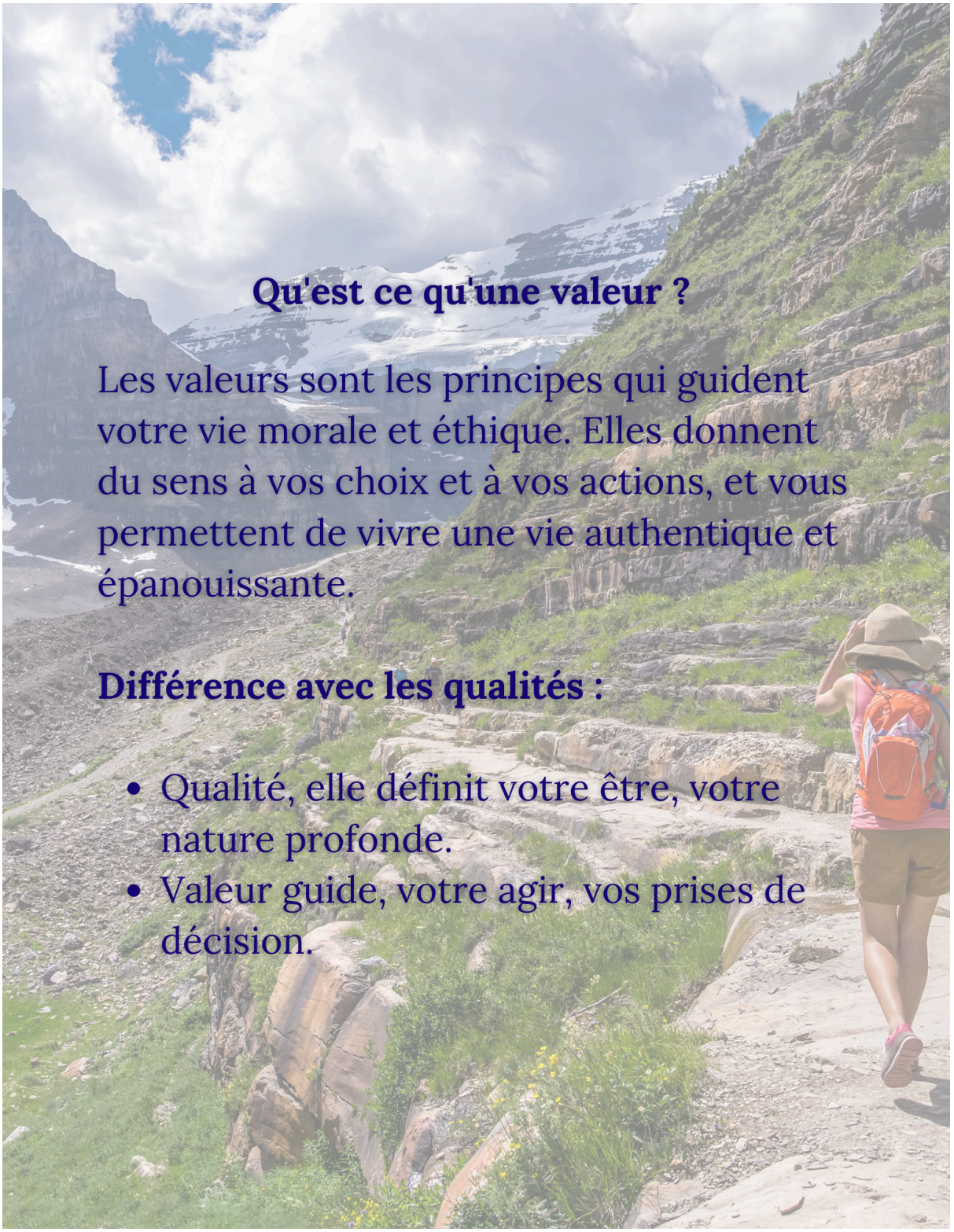
Une qualité est un trait de caractère propre à une personne qui influence son comportement et ses interactions avec le monde. et ses interactions avec le monde.

Différence avec les valeurs :

- Les valeurs guident les choix.
- Les qualités influencent le comportement.

Liste de qualités :

1. Aimable
2. Amicale
3. Ambitieuse
4. Bonté
5. Assurée
6. Attentionnée
7. Calme
8. Compréhensive
9. Intelligence
10. Curieuse
11. Délicate
12. Déterminée
13. Dévouée
14. Digne de confiance
15. Douée
16. Efficace
17. Enthousiaste
18. Fiable
19. Honnête
20. Imaginative
21. Loyale
22. Originale
23. Patiente
24. Persévérante
25. Tenace
26. Sagesse
27. Courage
28. Générosité
29. Honnêteté
30. Respect



Qu'est ce qu'une valeur ?

Les valeurs sont les principes qui guident votre vie morale et éthique. Elles donnent du sens à vos choix et à vos actions, et vous permettent de vivre une vie authentique et épanouissante.

Différence avec les qualités :

- Qualité, elle définit votre être, votre nature profonde.
- Valeur guide, votre agir, vos prises de décision.

Liste de valeurs :

1. Acceptation
2. Altruisme
3. Ambition
4. Équité
5. Compassion
6. Gratitude
7. Acceptation de soi
8. Empathie
9. Intégrité
10. Sagesse
11. Authenticité
12. Paix
13. Courage
14. Défi
15. Détermination
16. Patience
17. Créativité
18. Équilibre
19. Respect
20. Résilience
21. Altruisme
22. Compréhension
23. Volonté
24. Force
25. Spiritualité
26. Liberté
27. Solidarité
28. Vérité
29. Justice
30. Responsabilité

Quelles sont vos qualités

Quelles sont vos valeurs?

Comment créer des affirmations positives ?

Après avoir identifié vos qualités et valeurs, passons à l'étape suivante : les affirmations.

Mon parcours avec les affirmations positives a débuté plus sérieusement en 2017, alors que je luttais contre la dépression.

La première étape a été de me dissocier de cette condition en cessant de la qualifier de "ma" dépression.

Car lorsque nous y pensons plus longuement, cet état dépressif ne m'appartenait pas. C'était un état justement. C'était l'état dans lequel je me retrouvais.

Cet état d'esprit, dépressif, qui m'amenait à me dénigrer, m' a littéralement forcé à agir pour que je remonte mon estime de soi.

J'ai découvert que notre cerveau est un muscle que l'on peut entraîner, et j'ai commencé par un exercice très simple : me regarder dans le miroir en me disant "Je suis belle" avec un sourire.

Même si le sourire n'était pas sincère au début, mon cerveau a perçu un sourire dans mon visage donc il a commencé à intégrer le fait que je me trouve vraiment belle et qu'en plus je sourie quand je le dis, alors ce doit être vrai.

Voici ce que cela fait à notre cerveau en se répétant les mêmes phrases chaque matin :

Alors chaque matin, je répétais "Je suis belle".

Puis, je suis tombée sur la phrase : "De jour en jour, je vais de mieux en mieux".

Je répétais : " je suis belle." et "De jour en jour, je vais de mieux en mieux".

À force de répétition ça devient un mantra.

Ce mantra devient automatique dans le cerveau, **à force de répéter quelque chose à notre cerveau, il finit par le croire.** C'est pour cette raison qu'il est primordial de se dire des phrases positives.

Plus on le répète avec conviction, plus il nous croira. Puis notre cerveau finira par simplement y croire en cette conviction que vous avez au fond de vous–même.

Comme je disais voilà pourquoi il est important de se répéter toujours des phrases positives.

Pour créer vos affirmations, visualisez l'état que vous désirez atteindre.

Courtes et précises, ces phrases doivent refléter vos aspirations profondes.

Envie d'abondance ? Dites : "Je vis dans l'abondance monétaire, amoureuse, et ce dans tous les aspects de ma vie".

Envie de bonheur ? Dites simplement : "Je suis heureuse".

N'oubliez pas : la répétition est la clé du succès !

Avec de la pratique, vos affirmations deviendront une réalité. Pour vous.

N'hésitez pas à me poser des questions si vous avez besoin de précisions.

Ensemble, créons des affirmations qui vous mènent vers une vie plus épanouissante !

Si vous désirez apporter ça une étape plus haute pour entraîner votre cerveau à ce qui est vraiment important pour vous. Il faut le lui dire.

Exemple : Je suis de plus en plus heureuse un peu plus chaque jour, ça, c'est important pour moi, ça, c'est important pour moi, ça, c'est important moi.

Le fait de lui dire que c'est important pour vous et 3 fois plutôt qu'une votre cerveau saura que là c'est vraiment quelque chose de primordial pour vous.

Pour aider votre cerveau à se reprogrammer de façon positive, voici des termes à utiliser : de plus en plus, un peu plus chaque jour, j'apprends, de jour en jour, de moins en moins, un jour à la fois, un pas à la fois.

Vous pouvez faire vos affirmations avec ces termes si vous le souhaitez.

Un autre exemple : Un peu plus chaque jour j'apprends à être heureuse.
Je vis de plus en plus dans l'abondance monétaire.

Pratiquez-vous, vous verrez au fil du temps que cela sera un automatisme.

Maintenant, je vous invite à y mettre vos propres affirmations. Plus tard, vous les utiliserez dans la section Étape de votre autoguérison. Ceci représente des exemples personnels, construisez les vôtres :

Mes 10 affirmations en exemple:

1. Je suis heureuse.
2. Je vis dans l'abondance monétaire.
3. Je suis en bonne santé
4. Je manifeste mon amour envers tout ce qui existe.
5. Je travaille pour le bien-être de tous
6. Je vis honnêtement (je suis honnête envers moi-même et les autres).
7. Je vis en harmonie et en paix.
8. Je confie ma vie à Dieu.
9. J'ai de plus en plus confiance en mes capacités
10. Je suis alignée de la terre jusqu'au ciel et du ciel à la terre

Mes 10 affirmations :

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Les cristaux

L'histoire des cristaux :

Les cristaux : Trésors de la Terre, sources de bien-être

Depuis des temps immémoriaux, les cristaux fascinent l'humanité. Des civilisations anciennes comme les Égyptiens et les Mayas reconnaissaient leurs propriétés curatives et spirituelles. Ils les utilisaient pour l'autoguérison, se connecter aux forces de la nature et des esprits, et canaliser l'énergie positive.

Aujourd'hui, l'engouement pour les cristaux ne faiblit pas. De plus en plus de personnes découvrent leurs bienfaits pour le bien-être émotionnel, spirituel et physique. Que ce soit pour attirer l'amour et l'abondance, apaiser l'esprit, renforcer l'intuition ou simplement se purifier, les cristaux offrent une multitude de possibilités.

Prête à booster votre développement personnel ? Découvrez le pouvoir des affirmations positives et des cristaux.

Au cœur de ma transformation personnelle, j'ai découvert la puissance des affirmations positives et des cristaux. J'ai longtemps sous-estimé ma valeur, ce qui a fragilisé ma confiance en moi. Mais en combinant la force des affirmations et l'énergie des cristaux, j'ai pu véritablement grandir et m'épanouir.

Réciter des affirmations positives en tenant un cristal dans ses mains est une expérience encore plus puissante. Le cristal et les affirmations entrent en résonance, amplifiant leur impact sur le mental et la psyché. **De plus si vous êtes sensible aux énergies qui vous entourent vous sentier l'énergie du cristal entre vos mains.**

Certains cristaux sont particulièrement bénéfiques pour la confiance en soi. En les utilisant lors de la récitation d'affirmations, nous pouvons :

- Renforcer l'ancrage et la connexion à la terre.
- Dissoudre les blocages émotionnels et les pensées négatives.
- Stimuler l'énergie positive et la vitalité.
- Accroître l'amour de soi et la compassion.

6 astuces pour maximiser l'impact des affirmations positives et des cristaux. :

- Choisissez un cristal qui correspond à vos besoins et à vos intentions.
- Nettoyez et chargez le cristal avant de l'utiliser.
- Trouvez un endroit calme et propice à la relaxation.
- Tenez le cristal dans vos mains pendant que vous récitez vos affirmations.
- Visualisez l'énergie du cristal circulant en vous et amplifiant vos affirmations.
- Soyez patiente et persévérante.

En combinant la puissance des affirmations positives et l'énergie des cristaux, vous disposez d'un outil précieux pour cultiver la confiance en soi et l'estime de soi. En les utilisant régulièrement, vous nourrirez votre âme et rayonnerez vers votre plein potentiel.

Découvrez les propriétés spécifiques des cristaux dans les pages suivantes.

L'univers fascinant des cristaux : découvrez leurs bienfaits.

Nourrissez votre âme avec mon journal de développement personnel et ses pierres énergétiques.

Cristaux pour le bien-être et l'harmonie

- **Sécurité** : Agate, cornaline, jade, jaspe rouge, obsidienne noire.
- **Justice** : Améthyste, aventurine verte, citrine, cornaline.
- **Prévention** : Améthyste, labradorite.
- **Protection** : Améthyste, obsidienne noire, onyx noir.
- **Partage** : Aventurine verte, citrine, jade, quartz rose.
- **Confiance** : Agate, aventurine, citrine, hématite.
- **Spiritualité** : Améthyste, cristal de roche, sélénite, labradorite, lapis-lazuli.

Laissez libre cours à votre intuition et explorez la magie des cristaux dans les magasins ésotériques. Découvrez une multitude de trésors pour votre cheminement personnel.

Cristaux pour la sécurité : Boucliers protecteurs pour votre bien-être

Cristal	Bien fait
Agathe :	Équilibre les émotions, diminue le stress, renforce l'aura, protège des énergies négatives
Cornaline :	Boost la confiance et la créativité via chakra racine
Jade :	Associé à la protection, équilibre le cœur, accrue la paix et la sécurité
Jaspe rouge :	Pierre solide et stable qui renforce la sécurité, la confiance, la motivation et la détermination.
Obsidienne noire	Progège, élimine les tensions et renforce la sécurité intérieure

Cristaux pour la justice : Favoriser l'équité, la vérité et l'harmonie :

Cristal	Bien fait
Améthyste :	Purifie, apaise et protège, tout en favorisant le sentiment de justice.
Aventurine verte :	Favorise le sentiment de justice et la fidélité, tout en aidant à relâcher l'anxiété et crainte qui découlent de l'injustice.
Citrine :	Illumine notre compréhension des injustices, guide vers la voie de la réussite dans notre quête de justice quotidienne
Cornaline :	Symbole d'acceptation, un allié précieux pour la quête de justice. Apaise la crainte de la mort. Considérée par certains comme une injustice sur Terre.

Cristaux pour la prévention : Renforcez vos défenses naturelles :

Cristal	Bien faits
Améthyste :	Apaise les émotions, favorise un sommeil profond, augmente l'intuition et la clarté mentale pour des décisions plus éclairées.
Labradorite	Renforce l'intuition, favorise la compréhension des situations complexes et préviens les erreurs de jugement. De plus, elle stabilise les émotions, réduit le stress et l'anxiété et soutien le système immunitaire et hormonal.

Cristaux de protection : Votre bouclier énergétique pour un quotidien serein

Cristal	Bien fait
Améthyste :	Aide à créer un environnement calme et paisible
Obsidienne noire :	Protège des énergies négatives, crée un environnement d'équilibre et d'harmonie et apaise le stress.
Onyx noir :	Pierre protectrice, chasse les énergies négatives, favorise la paix intérieure et améliore la concentration.

Cristaux pour le partage : Cultivons l'amour, l'unité et la compassion

Cristal	Bien fait
Aventurine verte :	Favorise la chance et la prospérité, elle apaise les émotions et réduit le stress, aide à l'apaisement du cœur et la libération des blocages émotionnels
Citrine :	Apporte la joie de vivre et la confiance en soi, stimule la créativité et favorise le succès dans les affaires, elle aide également à la purification de l'énergie du corps et de l'esprit.
Jade :	Favorise l'harmonie et la sérénité, renforce la confiance en soi, la persévérance et la patience, aide également à la protection contre les énergies négatives.
Quartz rose :	Il apaise et réconforte en cas de tristesse ou de chagrin, favorise l'amour universel, l'empathie et la compassion, il est un soutien au soulagement émotionnel et à l'ouverture du chakra du cœur.

Cristaux pour la confiance : Éveillez votre force intérieure et rayonnez

Cristal	Bien fait
Agate :	Favorise la confiance et la stabilité émotionnelle, tout en protégeant contre les énergies négatives nuisibles à notre estime de soi.
L'aventurine :	Favorise la chance, encourage à prendre des risques, renforce la confiance, stimule la créativité et libère les blocages émotionnels
Citrine :	Stimule, la motivation, la confiance en soi et la prospérité financière.
Hématite :	Renforce la confiance en soi, en stabilisant les émotions, en améliorant la concentration et la clarté mentale. Procure un sentiment de sécurité et de confiance en soi dans le monde grâce à ses propriétés d'enracinement.

Cristaux pour la spiritualité : Élevez votre âme et explorez votre chemin intérieur

Cristal	Bien fait
Améthyste :	Calme l'esprit, favorise la méditation profonde, stimule les rêves lucides et la mémorisation des rêves, et facilite la connexion à votre spiritualité
Cristal de roche :	Réputé pour son pouvoir amplificateur qui clarifie l'esprit, renforce les intentions en méditation, et stimule le chakra couronne pour une connexion spirituelle accrue.
Sélénite :	Considérée comme une pierre purificatrice, elle élimine les énergies négatives et favorise la clarté mentale et l'objectivité. Elle est également utile pour recharger et nettoyer d'autres cristaux et bijoux en pierre. Est la seule à se recharger elle-même.
Labradorite :	Reconnue pour sa capacité à offrir une

	protection spirituelle en éloignant les énergies négatives. Elle favorise également l'intuition, la conscience spirituelle, et stimule le chakra du troisième œil pour une meilleure perception psychique.
Lapis-Lazuli :	Associé à la royauté et peut aider à éveiller cette énergie en soi. Il permet également de renforcer la communication spirituelle et accéder à sa vérité intérieure en travaillant sur le chakra couronne et de la gorge.

Lumière sur les cristaux : Comment les utiliser pour améliorer votre vie

Depuis des millénaires, les cristaux guident et illuminent le chemin de l'âme vers l'harmonie et la paix intérieure.

Laissez-vous guider par la sagesse des cristaux et explorez leur potentiel pour une transformation intérieure profonde.

1. **Méditation** : Les cristaux sont d'excellents compagnons pour la méditation, contribuant à accroître votre concentration. Sélectionnez celui qui résonne avec vous, tenez-le délicatement et ressentez ses vibrations puissantes.

2. **Autoguérisson** : Explorez les bienfaits des cristaux pour apaiser les maux physiques et mentaux. Disposez-les délicatement sur les zones concernées de votre corps ou portez-les sur vous pour profiter de leurs vertus curatives.

3. **Protection** : Utilisez les cristaux pour vous protéger des énergies négatives et des influences extérieures. Portez-les sur vous ou disposez-les dans votre maison pour ériger une barrière protectrice.

4. **Chakras** : Laissez les cristaux purifier vos chakras et illuminer votre chemin vers une vie harmonieuse et équilibrée. Ouvrez votre cœur à la sagesse des cristaux et explorez leur potentiel pour un bien-être accru et une libération des blocages énergétiques.

5. **Purification** : Découvrez le pouvoir des cristaux pour repousser les énergies négatives et rayonner d'une lumière positive. Illuminez votre aura et votre environnement grâce aux cristaux.

Offrez à votre corps et à votre esprit le soin précieux des cristaux et explorez leur potentiel pour un épanouissement personnel rayonnant.

Comment trouver les cristaux qui m'aideront à m'épanouir spirituellement ?

Laissez les cristaux vous guider vers l'harmonie et l'épanouissement spirituels. Explorer diverses options afin de trouver celle qui vous aidera à réaliser votre cheminement personnel.

1.**Définissez clairement votre intention :** choisir les cristaux en fonction de votre objectif spirituel vous permettra d'avancer sur le chemin que vous avez choisi. C'est une étape importante pour votre développement personnel.

2. **Maîtrisez les propriétés des cristaux :** explorez les vibrations uniques de chaque pierre pour les utiliser à votre avantage et atteindre vos objectifs spirituels.

3. **Laissez votre intuition vous guider** : soyez attentive à votre instinct et choisissez les cristaux qui vous attirent naturellement. Ils sauront répondre à vos besoins profonds.

4. **Explorez la magie des cristaux :** expérimentez différents types de cristaux et notez leurs effets dans votre journal spirituel. Portez-les, disposez-les dans votre environnement ou utilisez-les lors de méditations et rituels pour trouver ceux qui vous correspondent le mieux.

Explorez, ressentez, et découvrez : cette combinaison parfaite vous aidera à trouver les cristaux qui éclaireront votre chemin spirituel.

Étape de votre autoguérison

Les bons cristaux pour votre autoguérison

Dans les pages précédentes, sélectionnez les cristaux qui résonnent le plus avec vous. Ensuite, prenez quelques instants pour écrire les affirmations qui vous touchent particulièrement et que vous souhaitez associer à ces cristaux, dans vos 10 affirmations personnelles.

Mes affirmations :

_____
_____
_____
_____

Cristaux pour mon cheminement :

Nom du cristal :	Nom du cristal :	Nom du cristal :
_____	_____	_____
Objectif :	Objectif :	Objectif :
_____	_____	_____

Les Chakras

Qu'est-ce que les chakras ?

Sept centres d'énergie, les chakras influencent votre bien-être physique, émotionnel et spirituel. **Vibrants de couleurs et de fonctions spécifiques**, ils sont les clés d'une vie équilibrée. Harmoniser ces centres subtils optimise votre santé et cultive une paix intérieure profonde.

Sept chakras principaux sont connus, mais il en existe bien plus, invitant à une exploration profonde de votre être.

Les 7 chakras : Clés de l'harmonie intérieure

1. **Chakra racine** (Muladhara) : Situé à la base de la colonne vertébrale, il est associé à la sécurité financière, physique et émotionnelle, ainsi qu'à l'enracinement et à la stabilité. (Jour de la semaine : samedi couleur rouge).

2. **Chakra sacré** (Swadhisthana) : Situé juste en dessous du nombril, ce chakra est associé à la sexualité, la créativité et le plaisir. Il est également lié à la vitalité et à la passion. (Jour de la semaine : mardi couleur orange).

3. **Chakra du plexus solaire** (Manipura) : Situé dans la région de l'estomac, ce chakra est lié à l'estime de soi, la confiance, le courage et la volonté. Il est également associé à la force intérieure. (Jour de la semaine : dimanche couleur jaune).

4. **Chakra du cœur** (Anahata) :Situé au centre de la poitrine, ce chakra est lié à l'amour, à la compassion, à la paix et à l'harmonie. Il est également associé à l'équilibre émotionnel. (Jour de la semaine : vendredi couleur verte).

5**. Chakra de la gorge (Vishuddha)** : situé à la base de la gorge, ce chakra est lié à la communication, à l'expression de soi, à la vérité et à la créativité verbale. Il est également associé à la clarté mentale. (Jour de la semaine : mercredi couleur bleu clair).

6. **Chakra du troisième œil (Ajna)** : Situé au centre du front, ce chakra est associé à la vision intérieure, à l'intuition, à la clairvoyance et à la sagesse. Il est associé à l'éveil spirituel. (Jour de la semaine : jeudi couleur bleu foncé indigo).

7. **Chakra de la couronne** (Sahasrara) : Situé au sommet de la tête, ce chakra est associé à la spiritualité, à la connexion avec la source divine, à l'illumination et à la compréhension de la vie. Il est associé à la déconnexion de l'ego. (Jour de la semaine : Lundi couleur violet).

Comment les chakras peuvent affecter notre vie quotidienne ?

Vos chakras jouent un rôle crucial dans votre bien-être mental et physique. Lorsqu'ils sont bloqués, cela peut entraîner des soucis de santé. Heureusement, avec des techniques énergétiques, vous pouvez rétablir l'équilibre de vos chakras et favoriser ainsi une meilleure harmonie dans votre vie.

Dans votre guide je vous aide à le faire par vous-mêmes.

Étape de votre autoguérison

Quelles sont vos attentes envers vous-même pour prendre soin de vous et vous dépasser ?

Le premier engagement que vous avez pris est d'être ici avec moi. Félicitations! Le deuxième engagement, c'est de consigner vos intentions dans votre guide personnel. Le troisième engagement vous appartient. À partir de maintenant, je vous invite à prendre le temps d'écouter votre cœur et d'écrire ce que vous avez envie d'exprimer. Écrivez les premiers mots qui vous viennent à l'esprit.

_____
_____
_____

Parmi les choses que vous pouvez contrôler, à quoi vous engagez-vous à faire dès maintenant ?

_____
_____
_____
_____

Aide mémoire pour le bon cristal en lien avec les chakras :

Chakra	**Couleur du cristal**	**Jour de la semaine**
Couronne	Violet	Lundi
3e Oeil	Bleu foncé	Jeudi
Gorge	Bleu clair	Mercredi
Coeur	Vert	Vendredi
Sacré	Orange	Mardi
Racine	Rouge	Samedi

Chandelles

Les couleurs et leur énergie pour nous aider dans notre journée.

Les couleurs exercent une influence significative sur votre état d'esprit et votre énergie. Les teintes vives stimulent la créativité et la motivation, tandis que les tons doux apaisent et détendent l'esprit. Veillez à sélectionner judicieusement les couleurs pour votre environnement, vos vêtements et votre alimentation afin d'optimiser votre bien-être au quotidien.

En route vers la lumière des chandelles

Comme vous le savez peut-être, chaque chakra est associé à une couleur spécifique. Chakra racine : rouge, Chakra sacré : orange, Chakra du plexus solaire : jaune, Chakra du cœur : vert, Chakra de la gorge : bleu, Chakra du Troisième Œil: indigo, et Chakra couronne : violet.

Que diriez-vous d'expérimenter une méthode surprenante pour harmoniser vos chakras ? Tout ce que vous avez à faire est d'utiliser des bougies colorées qui correspondent aux centres d'énergie à équilibrer. C'est une expérience agréable et bénéfique pour votre bien-être. Chaque chakra est associé à un jour de la semaine, offrant une belle opportunité d'entamer un rituel quotidien harmonieux et lumineux.

En intégrant les affirmations à votre pratique, vous progresserez encore davantage vers votre épanouissement spirituel.

En l'associant à vos rituels de chandelles, vous progresserez vers votre épanouissement spirituel avec confiance. Pour exceller dans cet art, pratiquez-le régulièrement et manifestez beaucoup de compassion envers vous-même.

Je vous suggère également d'allumer une bougie à la pleine lune et pourquoi ne pas faire la méditation d'intention à chaque mois que je vous propose au moment de la pleine lune ?

Quelles sont les différentes couleurs de chandelles et leurs propriétés ?

Ces couleurs, présente tout au long de ce carnet de l'âme, ajoutent une touche chaleureuse et bienveillante à votre parcours intérieur.

Chandelle orange :

La douce lueur d'une bougie orange stimule l'énergie, apportant chance, réussite, popularité, joie et gaieté. Rappelons que l'orange est en lien avec le chakra sacré, renforçant ainsi une harmonie énergétique positive dans votre espace.

Chandelle jaune :

Les chandelles jaunes, qui représentent le plexus solaire, stimulent la créativité et la confiance en soi. Intégrez ces nuances pour une atmosphère positive et énergisante dans votre espace de bien-être.

Chandelle rouge :

Les chandelles rouges symbolisent l'amour, la passion, la force et l'énergie. Elles sont une source précieuse pour attirer l'amour, renforcer la confiance en soi et approfondir la connexion à la terre. N'hésitez pas à les intégrer à votre pratique selon vos croyances pour en tirer pleinement profit. Le rouge, associé au chakra racine, amplifie cette expérience enrichissante pour votre bien-être global.

Chandelle bleue foncé indigo:

Véritable phare dans l'obscurité, elle éclaire votre chemin vers la réussite et le bien-être, insufflant courage et détermination pour surmonter les obstacles et atteindre vos objectifs. Particulièrement bénéfique pour le chakra du Troisième Œil, elle stimule l'intuition et favorise la connexion à votre spiritualité intérieure. Source de calme et de sérénité, elle apaise l'esprit et invite à la méditation. Laissez-vous guider par sa lumière et découvrez une source inépuisable de force et d'inspiration.

Chandelle bleu clair :

La couleur bleue, liée à la sagesse, à la paix, à la protection et à l'élévation spirituelle, est représentée par les chandelles bleues. Elles peuvent contribuer à clarifier l'esprit, à ériger un bouclier spirituel et à établir une connexion avec les guides spirituels. Lorsque vous choisissez vos couleurs, faites-le en fonction de votre ressenti personnel, en honorant ainsi le chakra de la gorge.

Chandelle verte :

Les chandelles vertes, en harmonie avec le chakra du cœur, symbolisent le pouvoir de l'amour universel, de l'autoguérison et de l'abondance financière. Utilisez-les selon vos convictions pour enrichir votre bien-être, honorant ainsi la douce énergie du chakra du cœur.

Chandelle violette :

Les chandelles violettes, utilisées souvent dans des pratiques spirituelles et d'autoguérison, ont le potentiel d'améliorer la concentration pendant la méditation et de favoriser l'autoguérison physique et émotionnelle. Il est important de noter que les résultats peuvent varier d'une personne à l'autre. En intégrant ces chandelles dans votre pratique, vous pouvez explorer les bienfaits associés au chakra du troisième œil, tout en restant attentifs aux réponses uniques de votre être.

Utilisez-la pour approfondir votre spiritualité et développer vos intuitions.

Pour vous accompagner dans votre voyage spirituel, j’ai pris l’initiative de trouver une solution concrète et accessible. Je suis tombée sur Karyne Guyon, une artiste qui crée des bougies d’intention spécialement conçues pour répondre à vos besoins énergétiques et en accord avec vos chakras.

Karyne Guyon infuse ses chandelles d'une énergie positive et bienveillante, une qualité qui m'a immédiatement séduite. Notre partenariat s'est donc établi naturellement à partir de cette résonance entre nous. Cela signifie que vous pourrez aisément vous procurer ses chandelles et les inclure dans vos rituels tout au long de votre parcours de douceur.

Mon objectif est de vous offrir une expérience harmonieuse dans votre quête spirituelle.

Utilisez le code de promotion : douceur lorsque vous passerez à la caisse et vous obtenez un rabais de 10 % sur les chandelles sur le site web. :

https://intentionbougies.godaddysites.com/?fbclid=IwAR0q8jP8yYps9Ole1411jYnG_1uOC3mdOQExASZ_wTEbH_dvXRkQk6DXz4o

Achat de chandelle

Mon guide d’éveil mensuel

Janvier : Un rappel des étapes clés de mon histoire et des expériences qui m'ont façonné.

Célébrez vos victoires et nourrissez votre bien-être en vous offrant des petits plaisirs dans cette section. Ces moments de gratification sont essentiels pour maintenir votre motivation, cultiver l'amour de soi et savourer les joies simples de la vie.

Rien de tel que de débuter l’année en se célébrant. Ouvrez le champagne et félicitez-vous de tout ce que vous venez d’accomplir pour vous-même. Comme je le dis souvent si nous nous ne reconnaissons pas, qui le fera?

Objectifs futurs : Définissez vos objectifs afin d'atteindre vos aspirations importantes.

Dans chacun des quatre premiers mois, quelles seront les aspirations en lien avec votre spiritualité, le Qi Gong, en lien avec votre santé....

Aspirations pour mes quatre premiers mois avec le Qi Gong

Aspirations pour mes quatre premiers mois en lien avec ma spiritualité

Aspirations pour mes quatre premiers mois en lien avec ma santé énergétique

_____
_____
_____
_____

Comment est-ce que je vais développer mon énergie, en lien avec ces aspirations-là?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Premier mois Janvier : Éveil à la sécurité

Proverbe Amérindien Cheyenne

"Le plus grand cadeau que vous puissiez offrir à quelqu'un est un sentiment de sécurité."

Méditation :

Fermez les yeux et respirez profondément. Visualisez-vous dans un lieu paisible où vous vous sentez en sécurité et protégé.

Ressentez la chaleur douce et réconfortante de cette sécurité qui vous entoure, comme un cocon protecteur.

Accordez-vous le droit de ressentir ce sentiment de base de sécurité qui réside en vous, vous apaisant et vous permettant de vous détendre davantage.

Saisissez l'instant présent et exprimez votre gratitude pour cette sécurité qui vous permet d'évoluer spirituellement et de vivre votre vie avec confiance et assurance.

Prenez quelques instants pour ressentir cette gratitude dans votre cœur pour la sécurité présente, puis ouvrez les yeux avec cette perception renforcée de sécurité et de confiance en vous.

Rappel faire la méditation le jour de la pleine lune : 25 janvier 2024 et le 13 janvier 2025

Audio Méditation pour Janvier Éveil à la Sécurité

Prière pour la sécurité :

Cher Dieu, cher Être Supérieur,

Je vous implore pour la sécurité de mes proches,
Protégez-les de tout danger et de toute peine,
Entourez-les de votre protection et accordez-leur la tranquillité,
Que votre amour les guide à chaque étape de leur existence..

Je vous invite à explorer des actions qui ont pour but de renforcer votre sécurité et votre bien-être dans tous les aspects de votre vie. : (première partie, la suite en février)

1. Prendre régulièrement le temps de méditer pour calmer l'esprit et se recentrer sur l'instant présent.
2. Prendre soin de vous régulièrement, notamment à travers des pratiques comme le Qi Gong, afin de renforcer votre corps et de favoriser la circulation de l'énergie.
3. Prendre le temps de choisir des aliments sains et équilibrés pour nourrir votre corps et favoriser votre bien-être général.
4. Cultiver la gratitude dans votre quotidien pour nourrir votre cœur et épanouir votre esprit.
5. Prenez le temps d'écouter avec bienveillance votre intuition. Suivez votre voix intérieure. Renforcez la sécurité de toutes sortes dans votre vie. Faites confiance à votre sagesse intérieure.

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Lundi le : _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Mon aspiration fondamentale :

_____
_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les sources de joie qui ont nourri mon âme tout au long de ma journée :

_____
_____

Quelles actions puis-je entreprendre aujourd'hui pour rendre demain encore plus lumineux et épanouissant ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

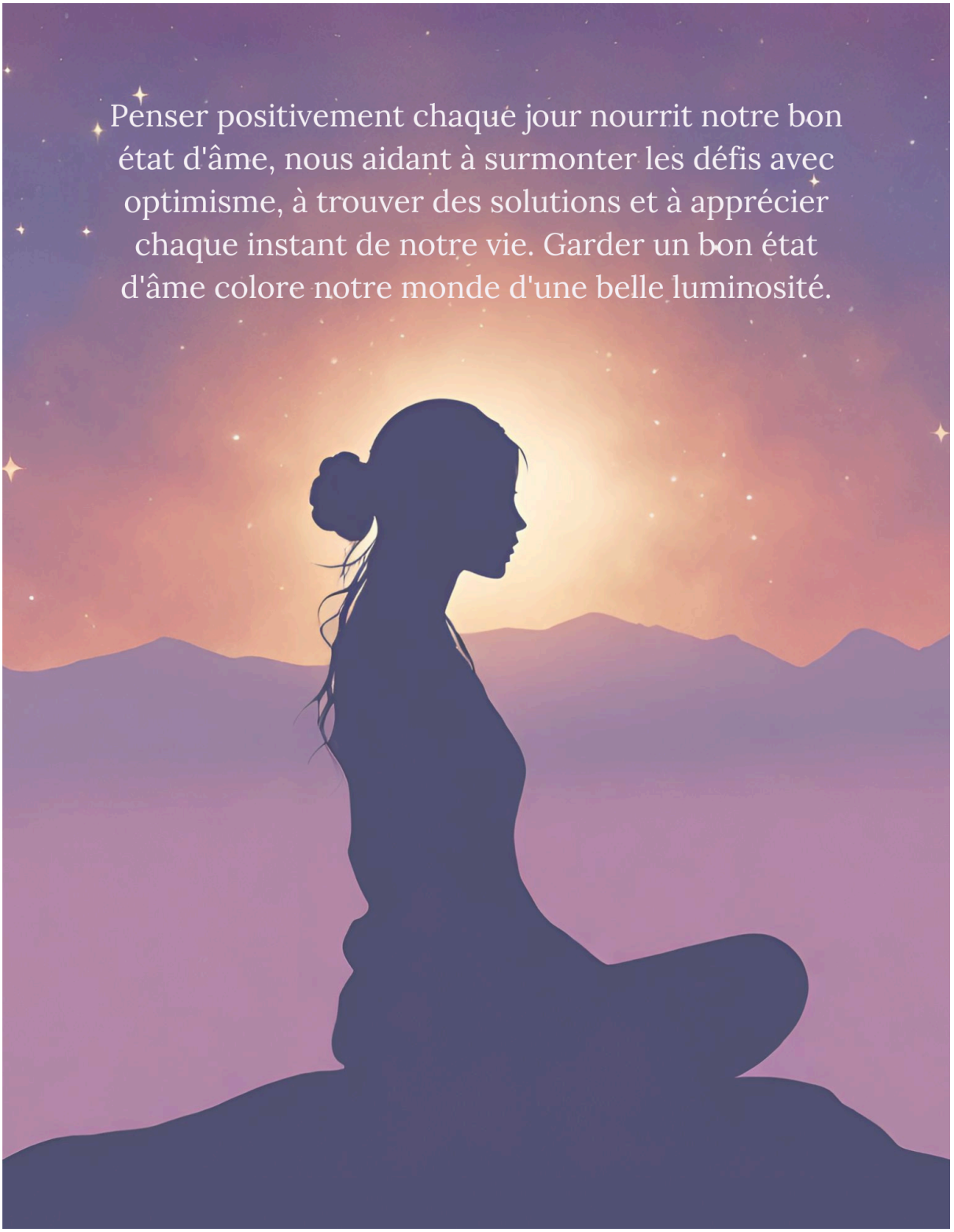
Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____


Penser positivement chaque jour nourrit notre bon état d'âme, nous aidant à surmonter les défis avec optimisme, à trouver des solutions et à apprécier chaque instant de notre vie. Garder un bon état d'âme colore notre monde d'une belle luminosité.

Mon état d’âme

Avant de vous inviter à remplir la page suivante de votre État d’âme à la fin de chaque semaine, permettez-moi de vous expliquer pourquoi cette action est si importante.

Lorsque vous explorez le développement de vos dons ou que vous vous dirigez vers la transformation des blessures passées, il est essentiel de connaître votre état d’âme. Prendre un moment pour vous poser et réfléchir à ce que vous ressentez est primordial. Cultiver un état d’âme positif est nécessaire pour avancer sereinement dans votre quotidien.

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

Déposez vos réflexions sur la page suivante.

Mon état d’âme

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

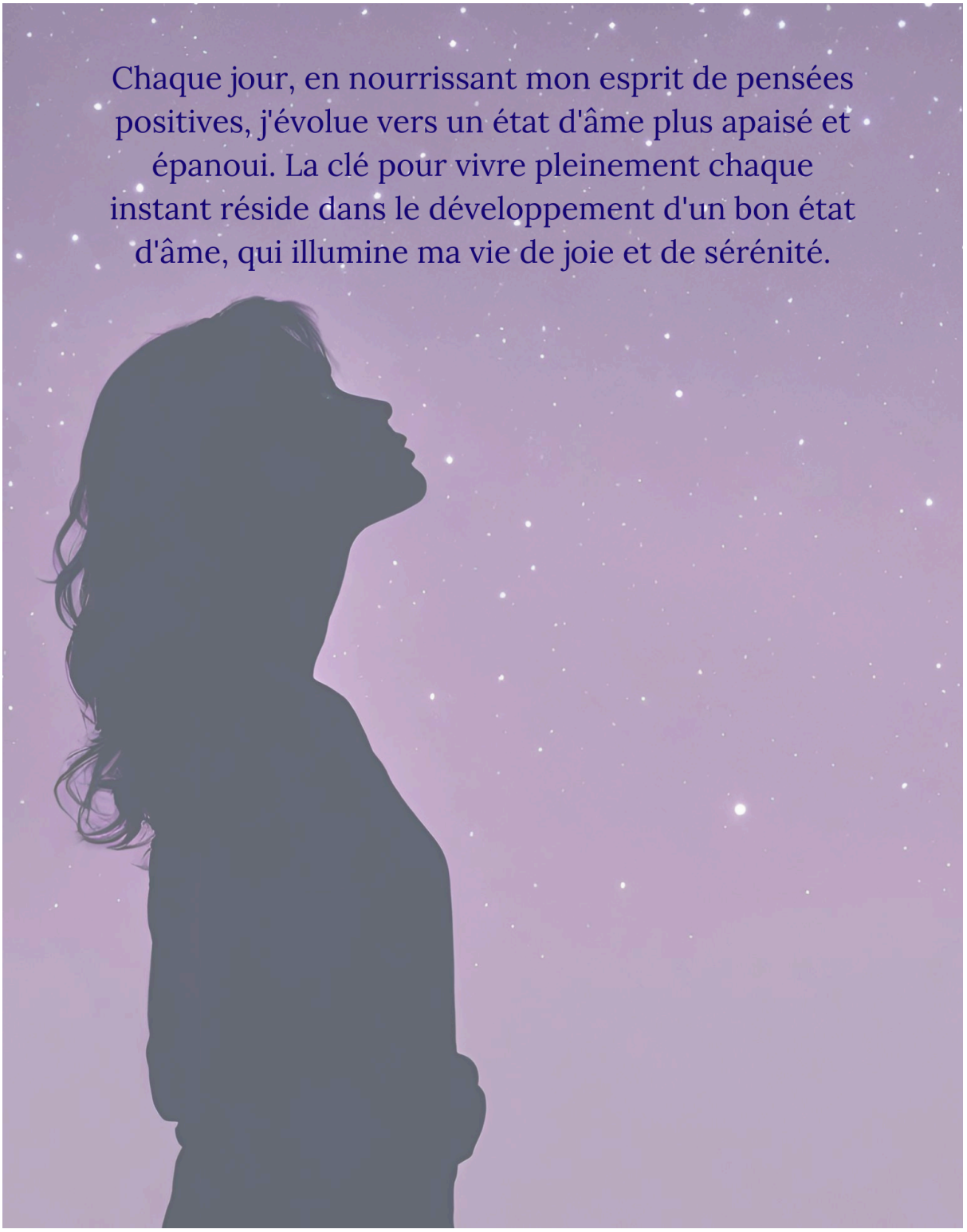
Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____


Chaque jour, en nourrissant mon esprit de pensées positives, j'évolue vers un état d'âme plus apaisé et épanoui. La clé pour vivre pleinement chaque instant réside dans le développement d'un bon état d'âme, qui illumine ma vie de joie et de sérénité.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Penser positivement et maintenir un bon état d'âme est essentiel pour cultiver un quotidien épanouissant. En entretenant des pensées positives, nous transformons nos perspectives, nous attirons des énergies enrichissantes et nous embrassons la beauté de chaque moment. Alors, cultivons notre joie intérieure, car elle propage des ondes de bonheur tout au long de notre chemin.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réflécher, s’épanouir

Date samedi le : _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

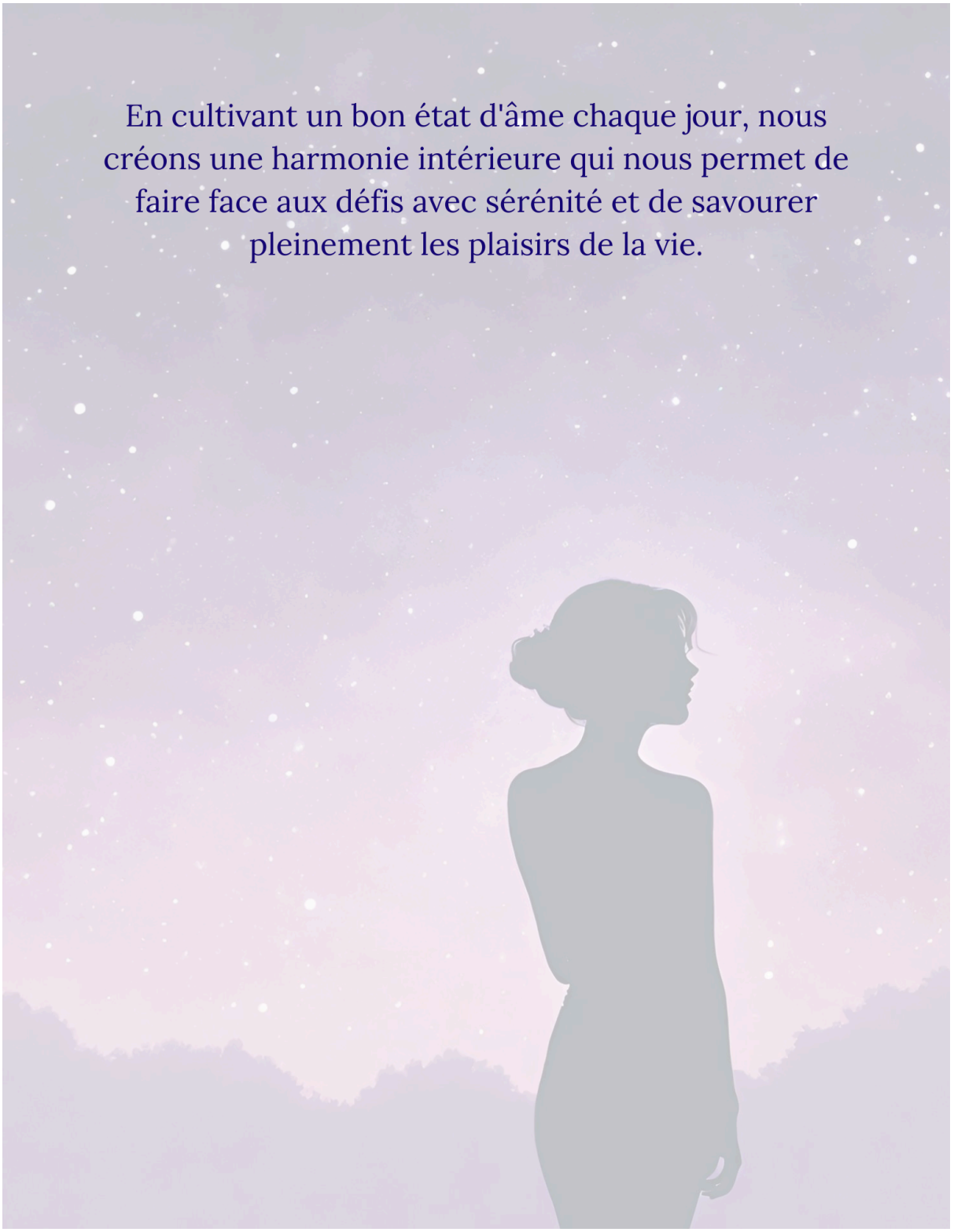
Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____


En cultivant un bon état d'âme chaque jour, nous créons une harmonie intérieure qui nous permet de faire face aux défis avec sérénité et de savourer pleinement les plaisirs de la vie.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Deuxième mois Février : Éveil à la sécurité la suite

Proverbe Amérindien :

"La sécurité n'est pas tout dans la vie, mais sans elle, tout le reste n'a plus de sens." - Proverbe amérindien

Suite des 10 actions à faire pour sa sécurité :

6. **Entourez-vous de personnes positives.** : En compagnie de ceux qui soutiennent votre évolution spirituelle et vous inspirent, vous renforcerez votre sentiment de sécurité. Évitez par contre ceux qui vous épuisent ou font naître des pensées négatives.

7. **Cultivez la bienveillance envers vous-même et les autres** : pratiquer la bienveillance envers vous-même et envers les autres renforce votre connexion avec l'énergie vitale. Cela inclut le pardon, la compassion, la générosité et l'amour inconditionnel.

8. **Écoutez et suivez votre intuition** : en accordant votre confiance à votre intuition et en suivant ses conseils, vous renforcez votre sentiment de sécurité spirituelle. Soyez attentifs à votre voix intérieure et faites confiance à votre guidance interne.

9. **Cultivez des valeurs spirituelles** : identifiez les valeurs qui vous sont chères sur le plan spirituel et efforcez-vous de les nourrir dans votre quotidien. Cela peut englober des principes tels que l'amour, la paix, la vérité, la sagesse, la compassion, et bien d'autres encore.

10. **Cultivez la foi** : développez une confiance profonde en la vie, en l'univers ou en une force supérieure pour renforcer votre sentiment de sécurité spirituelle. Croire en quelque chose de plus grand que vous-même peut vous apporter une sérénité profonde et vous connecter à l'énergie vitale.

Méditation pour renforcir notre sécurité au jour le jour :

Je vous invite maintenant à prendre quelques instants pour vous recentrer et vous relaxer. Fermez les yeux et prenez une profonde respiration, sentant l'air remplir vos poumons et se relâcher doucement.

Imaginez maintenant une lumière blanche brillante qui vous entoure complètement. Cette lumière est une protection puissante, elle vous garde en sécurité et vous libère de tous les obstacles de la journée.

Visualisez cette lumière blanche devenir de plus en plus brillante et éclatante. Elle rayonne de pureté et de sérénité, illuminant chaque partie de votre corps, de votre esprit et de votre âme.

Ressentez comment cette lumière vous remplit d'un sentiment de sécurité profonde. Elle crée une bulle protectrice autour de vous, vous isolant des influences négatives.
À chaque inspiration, laissez cette lumière blanche fortifier votre confiance et votre tranquillité intérieure. À chaque expiration, laissez partir tout stress, toute tension et toute adversité de la journée.

Prenez maintenant un moment pour remercier cette lumière protectrice pour toute sa présence et sa bienveillance. Profitez de cette sensation de sécurité et de calme qui vous envahit.

Lorsque vous vous sentez prêt(e), ouvrez doucement les yeux, sachant que cette lumière blanche continue de vous protéger et de vous guider tout au long de votre journée.

N'oubliez pas que vous pouvez toujours revenir à cette visualisation, à tout moment où vous avez besoin de vous sentir en sécurité et protégé(e). Passez une merveilleuse journée, remplie de paix et de sérénité.

Rappel de la pleine Lune : 24 février 2024 - 12 février 2025 et 1er février 2026

Audio Méditation pour Février Éveil à la Sécurité

Prière pour la sécurité :

Ô Seigneur,
Je vous demande humblement de m'éclairer sur le chemin de la vérité et de la sagesse,
Aidez-moi à nourrir la paix intérieure et la force pour relever les défis de la vie,
Protégez mon esprit et mon cœur des énergies négatives qui pourraient m'entourer,
Accordez-moi la confiance et l'assurance nécessaires pour avancer avec certitude sur le chemin qui mène à la lumière.

Amen.

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

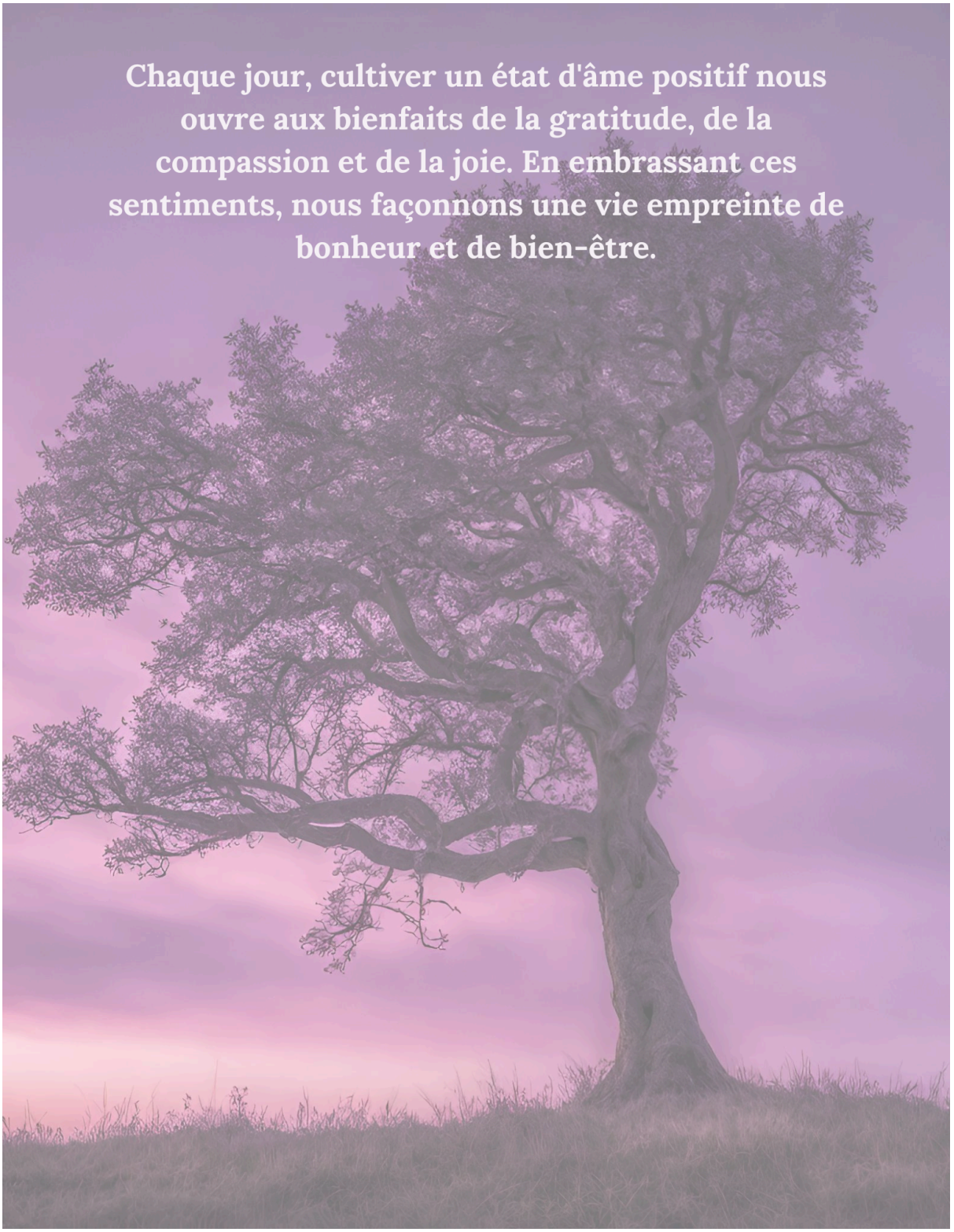
Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____


Chaque jour, cultiver un état d'âme positif nous ouvre aux bienfaits de la gratitude, de la compassion et de la joie. En embrassant ces sentiments, nous façonnons une vie empreinte de bonheur et de bien-être.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Dans votre évolution spirituelle, cultiver un état d'âme positif chaque jour vous motive à expérimenter les bienfaits de la gratitude, de la compassion et de la joie, ce qui fait qu'une telle existence est remplie de bonheur et de satisfaction.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

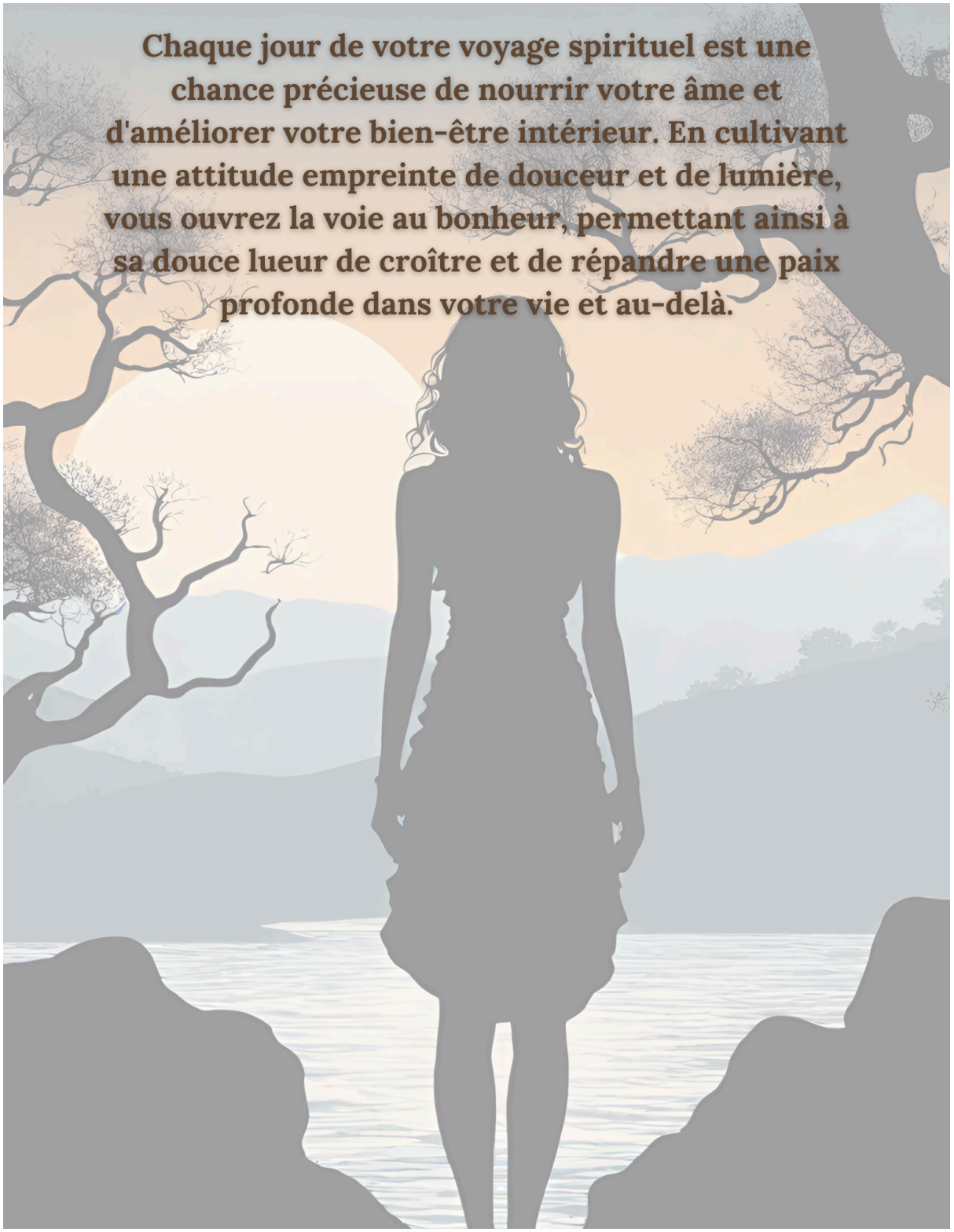
Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____


Chaque jour de votre voyage spirituel est une chance précieuse de nourrir votre âme et d'améliorer votre bien-être intérieur. En cultivant une attitude empreinte de douceur et de lumière, vous ouvrez la voie au bonheur, permettant ainsi à sa douce lueur de croître et de répandre une paix profonde dans votre vie et au-delà.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

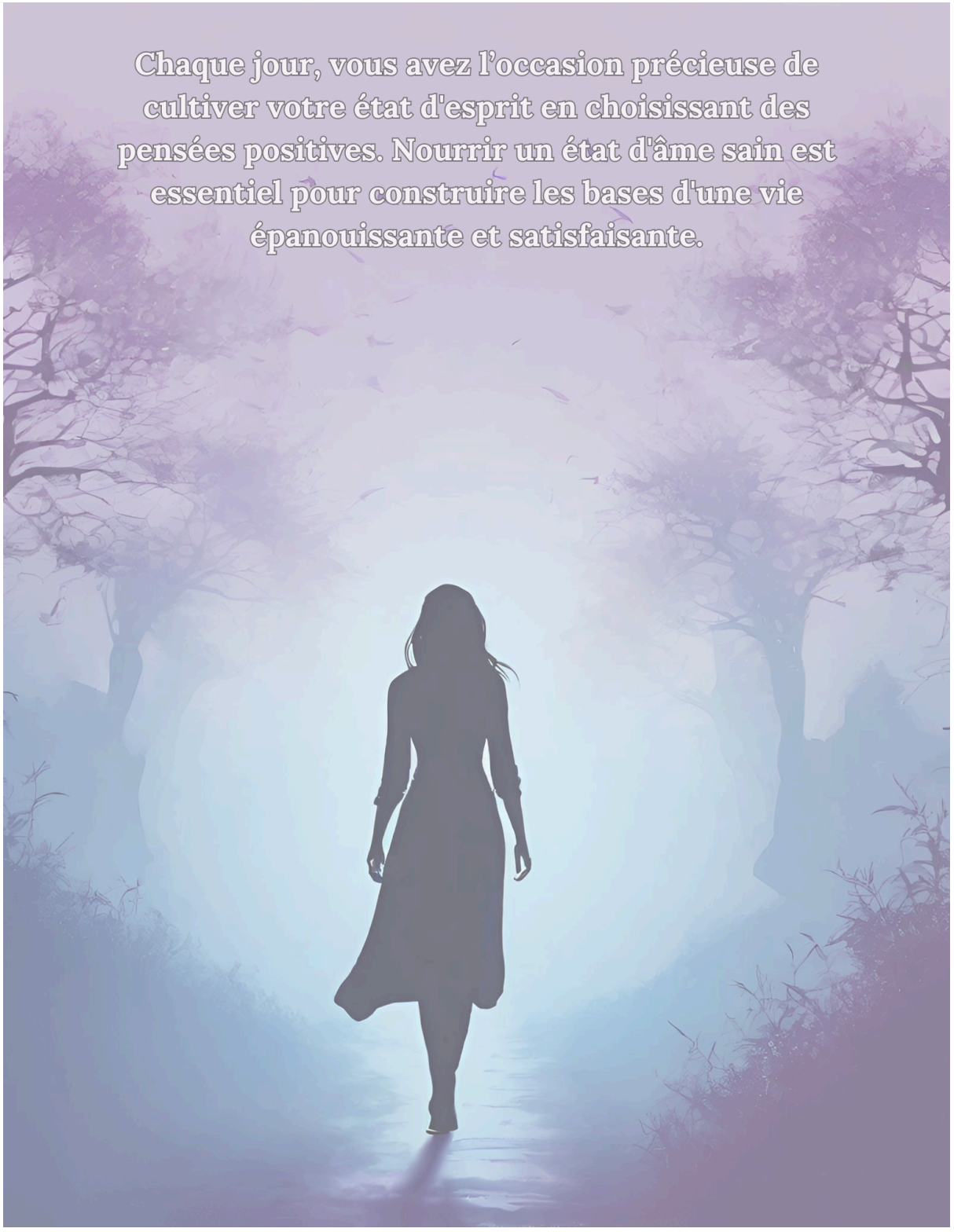
Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____


Chaque jour, vous avez l'occasion précieuse de cultiver votre état d'esprit en choisissant des pensées positives. Nourrir un état d'âme sain est essentiel pour construire les bases d'une vie épanouissante et satisfaisante.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Troisième mois Mars : Éveil à la justice

Proverbe Amérindien :

"Le respect de soi-même et le respect des autres sont la clé de la paix intérieure et de l'harmonie avec le monde qui nous entoure." - Proverbe amérindien

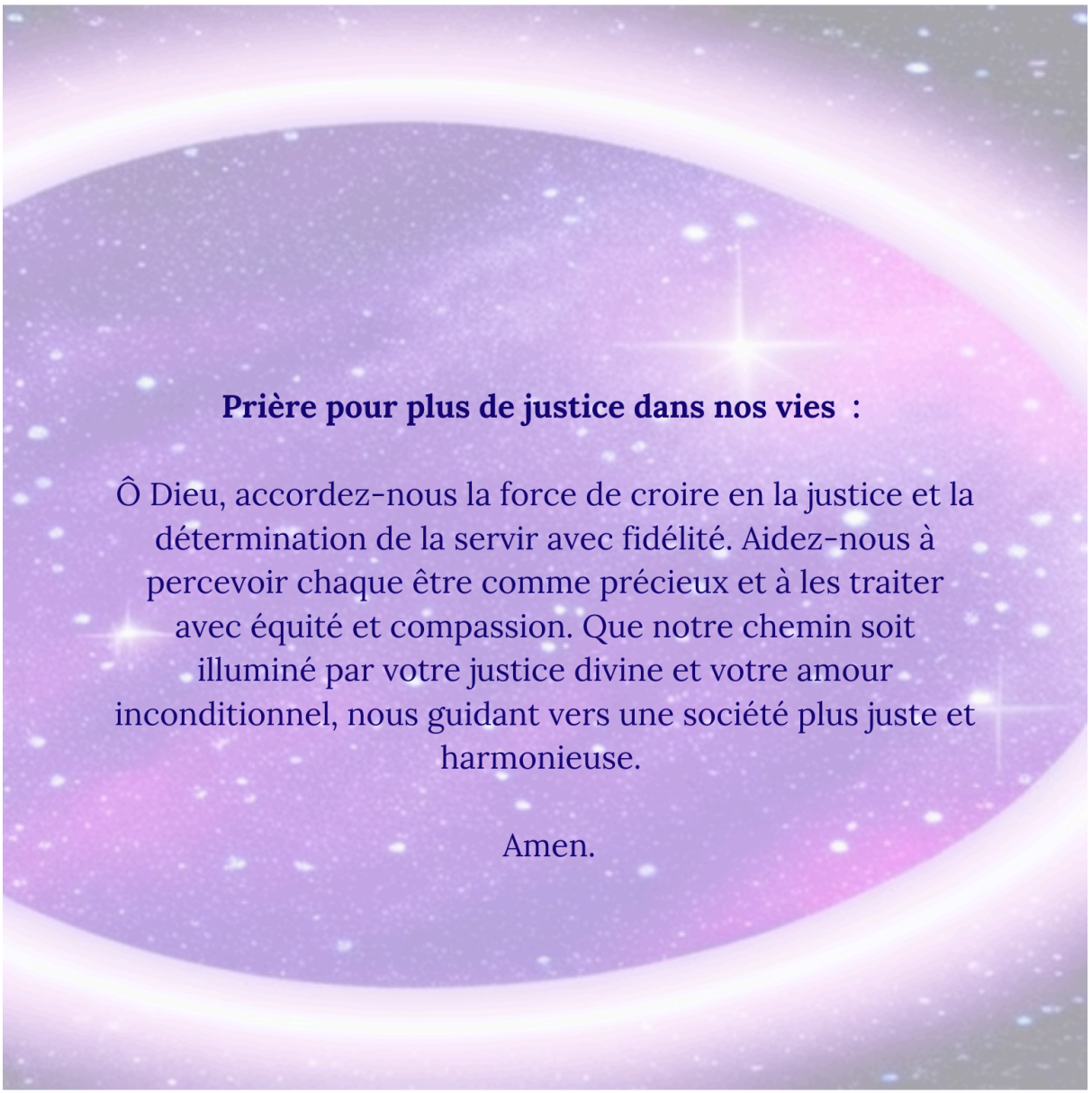
Méditation pour la justice :

Je vous invite à vous connecter à la source de toute lumière et de toute justice. Prenez une profonde respiration et laissez les pensées superficielles s'estomper. Visualisez maintenant une société où règnent la paix, l'égalité et la justice pour tous. Ressentez la chaleur et la lumière de cette vision remplir votre esprit et votre cœur. Laissez cette image vous inspirer à contribuer à transformer le monde en un lieu plus harmonieux. Engagez-vous à agir avec compassion, empathie et intégrité dans toutes vos interactions avec les autres. Que cet engagement fasse de vous un agent de changement positif et juste dans ce monde.

Revoyez cette méditation chaque fois que vous ressentez un sentiment d’injustice dans votre quotidien, ou tout simplement pour vous reconnecter davantage chaque jour et vous sentir plus enracinée.

Rappel des pleines Lunes : 25 mars 2024 - 14 mars 2025 et 3 mars 2026

Audio Méditation pour Mars Éveil à la Justice


Prière pour plus de justice dans nos vies :
Ô Dieu, accordez-nous la force de croire en la justice et la détermination de la servir avec fidélité. Aidez-nous à percevoir chaque être comme précieux et à les traiter avec équité et compassion. Que notre chemin soit illuminé par votre justice divine et votre amour inconditionnel, nous guidant vers une société plus juste et harmonieuse.
Amen.

Je vous invite à explorer des actions qui ont pour but de renforcer votre sentiment de justice et votre bien-être dans tous les aspects de votre vie. (première partie, suite au mois d'avril)

1. Prenez le temps d'écouter les opinions des autres sans porter de jugement. Essayez de comprendre leur point de vue, même s'il diffère du vôtre.

2. Soyez conscient de vos actions, de leurs conséquences et de l'impact qu'elles peuvent avoir sur les autres et sur l'environnement.

3. Soyez juste dans vos relations et traitez les autres avec équité et respect.

4. Engagez-vous dans du bénévolat ou participez à des actions communautaires qui visent à améliorer la société ou l'environnement.

5. Cultivez l'empathie et restez ouverte aux différentes cultures et croyances spirituelles des autres.

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

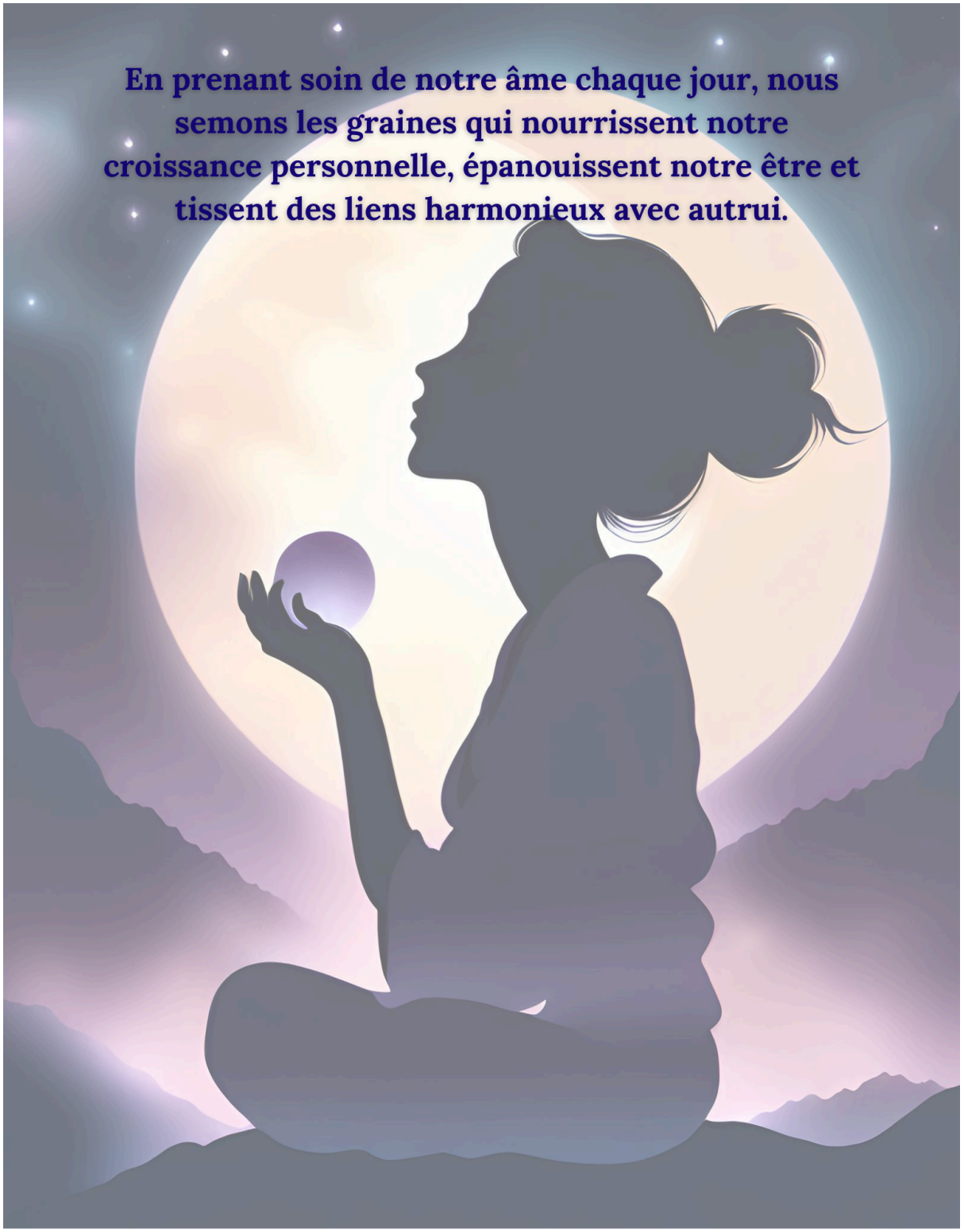
Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____


En prenant soin de notre âme chaque jour, nous semons les graines qui nourrissent notre croissance personnelle, épanouissent notre être et tissent des liens harmonieux avec autrui.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

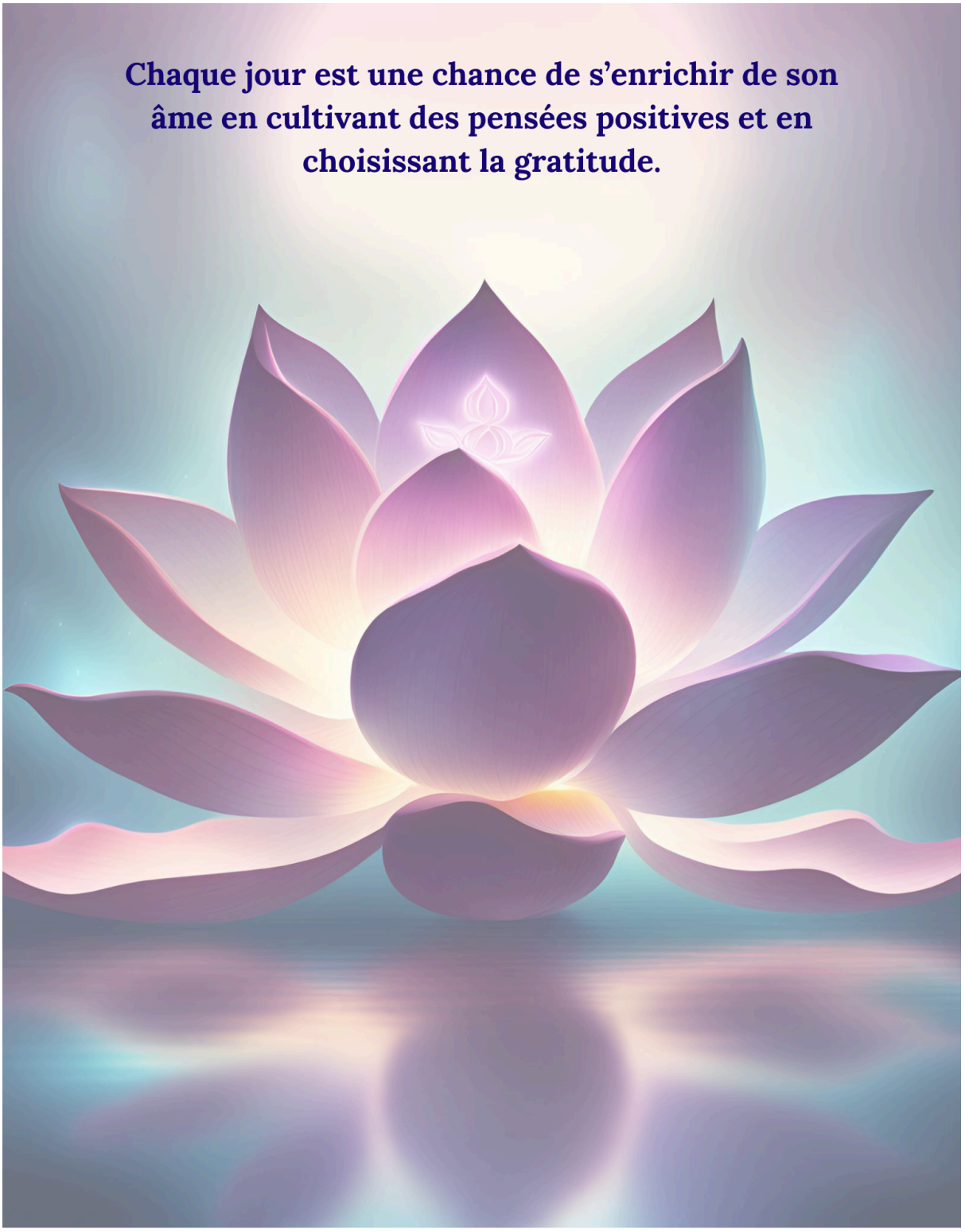
Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____


Chaque jour est une chance de s'enrichir de son
âme en cultivant des pensées positives et en
choisissant la gratitude.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Cultiver un sentiment positif nous permet d'approcher
la vie avec optimisme en cherchant des solutions plutôt
que de nous arrêter sur les obstacles qu'elle présente.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

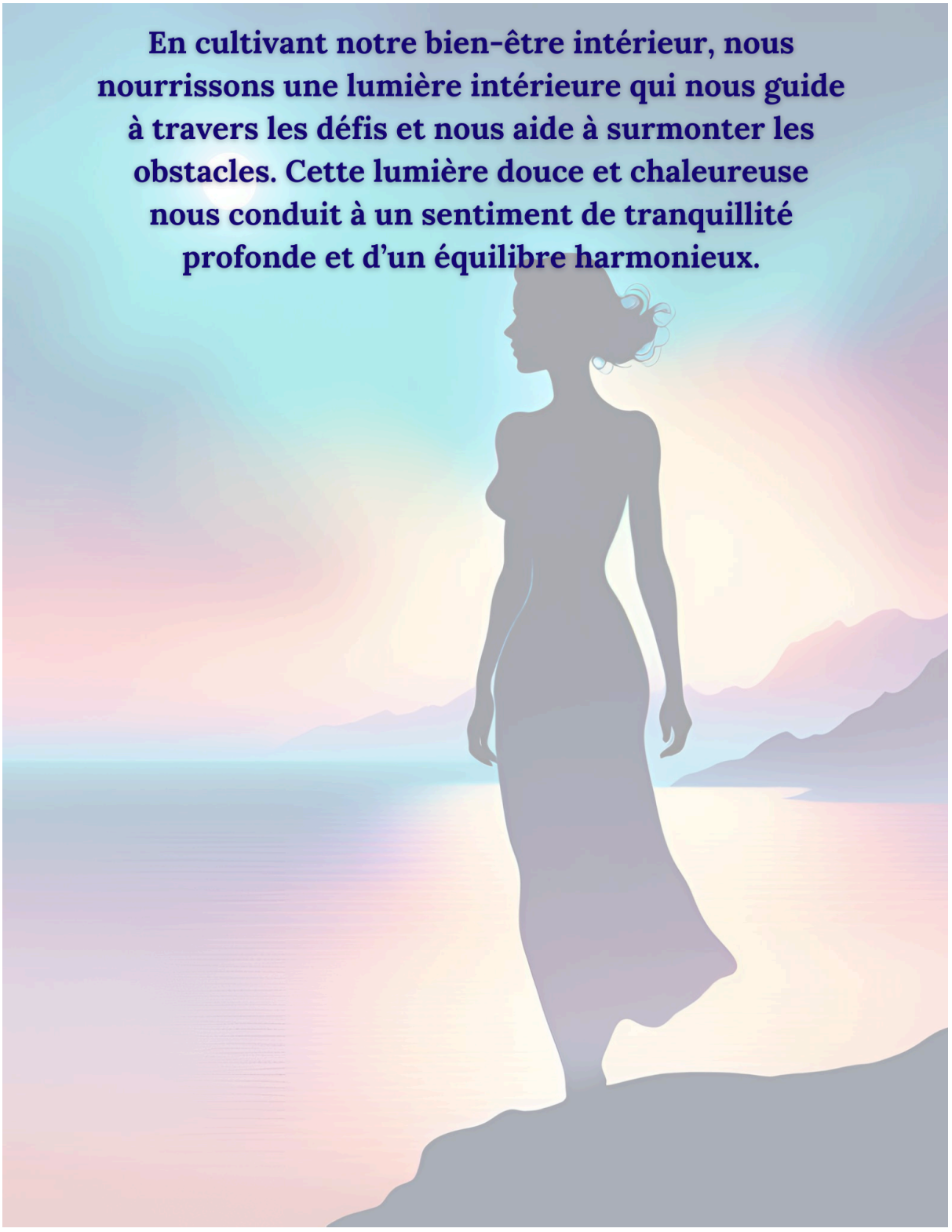
Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____


En cultivant notre bien-être intérieur, nous nourrissons une lumière intérieure qui nous guide à travers les défis et nous aide à surmonter les obstacles. Cette lumière douce et chaleureuse nous conduit à un sentiment de tranquillité profonde et d'un équilibre harmonieux.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quatrième mois Avril : Éveil à la justice la suite

Proverbe Amérindien :

"Le respect de soi-même et le respect des autres sont la clé de la paix intérieure et de l'harmonie avec le monde qui nous entoure." - Proverbe amérindien

Méditation sur notre sentiment de justice

Prenez un moment pour vous installer confortablement, fermez les yeux et connectez-vous à votre souffle. Laissez votre corps et votre esprit se détendre.

Imaginez-vous debout au milieu d'une forêt paisible et sereine. Les doux rayons du soleil filtrent à travers les arbres et caressent délicatement votre visage.

Inspirez profondément et laissez venir en vous le sentiment de justice. Visualisez cette justice comme une lumière brillante et puissante qui se manifeste en vous.

Maintenant, imaginez une scène de votre vie quotidienne où vous avez ressenti une injustice. Observez cette situation avec détachement, essayant de comprendre tous les aspects et les différentes perspectives impliquées.

Laissez maintenant cette lumière de justice briller intensément en vous. Ressentez sa chaleur et sa force.

Visualiser cette lumière de justice et envelopper doucement la situation que vous avez précédemment visualisée. Sentez comment elle éclaire et harmonise cette scène.

Respirez profondément et imaginez maintenant que vous vous tournez vers la personne responsable de l'injustice que vous avez ressentie. Dans un état de calme et de compassion, envoyez-lui cette lumière de justice. Ressentez comment elle englobe cette personne, l'invitant à réfléchir sur ses actes et à agir avec plus de justesse.

Audio Méditation pour Avril Éveil à la Justice

Rappel dates de pleine Lune : 24 avril 2024 - 12 avril 2025 - 01 avril 2026

Prière pour la justice

Cher Dieu, Ô Tout Puissant,

Je vous prie humblement de m'accorder la sagesse et la clarté pour cultiver en moi le sentiment de justice.

Que j'apprenne à reconnaître les situations où l'équité et la vérité prévalent, et à agir avec intégrité envers les autres.

Permettez-moi de devenir un instrument de votre justice divine et de contribuer à rétablir l'harmonie et l'équilibre dans ce monde.

Amen.

Suite des 10 actions pour développer son sentiment de justice :

6. Prenez soin de votre corps et de votre esprit en consacrant du temps à la méditation ou au Qi Gong, afin de développer un sentiment de paix et d'équilibre intérieur.

7.Sensibilisez-vous aux questions d'injustice, et engagez-vous dans des activités d'accompagnement pour défendre les droits des minorités et des personnes défavorisées.

8.Informez-vous sur les bonnes pratiques éthiques et respectueuses afin de contribuer à la préservation de l'environnement et d'une vie en harmonie avec la nature.

9.Faites preuve d'honnêteté et de transparence envers les personnes qui partagent votre vie, qu'elles soient familiales ou professionnelles.

10.Exercez-vous à la gratitude en vous concentrant sur vos dons et bénédictions et en cherchant des moyens de redonner aux autres

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

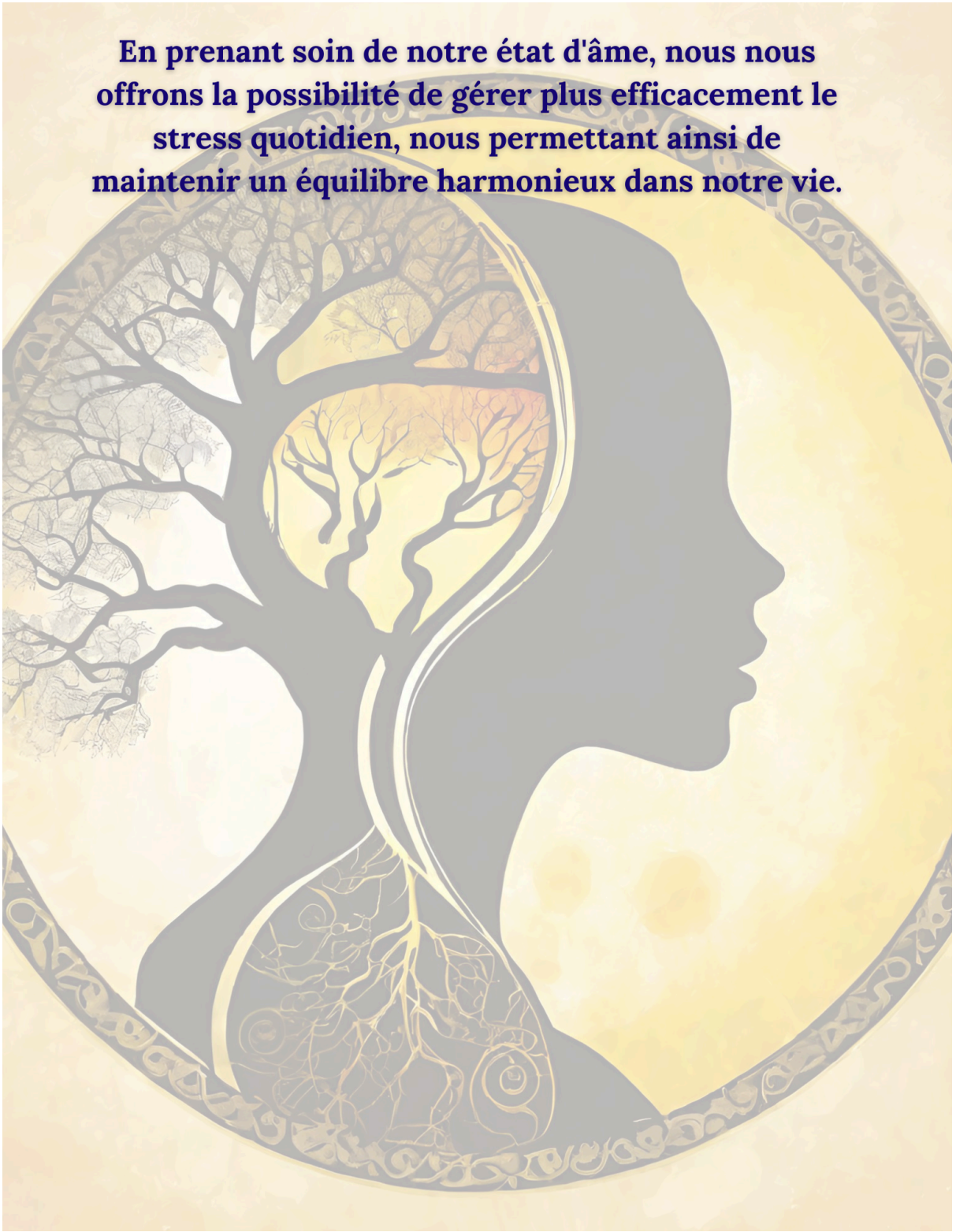
Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____


En prenant soin de notre état d'âme, nous nous offrons la possibilité de gérer plus efficacement le stress quotidien, nous permettant ainsi de maintenir un équilibre harmonieux dans notre vie.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

En cultivant un état d'âme positif, nous devenons une source d'inspiration pour les autres et contribuons à créer un environnement positif autour de nous, rayonnant de lumière et de bienveillance.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Chaque jour, de nouvelles opportunités de croissance personnelle et de développement spirituel se présentent à nous. Cultiver un état d'âme positif nous permet de saisir ces opportunités avec ouverture et gratitude, enrichissant ainsi notre cheminement spirituel vers la lumière et la douceur.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

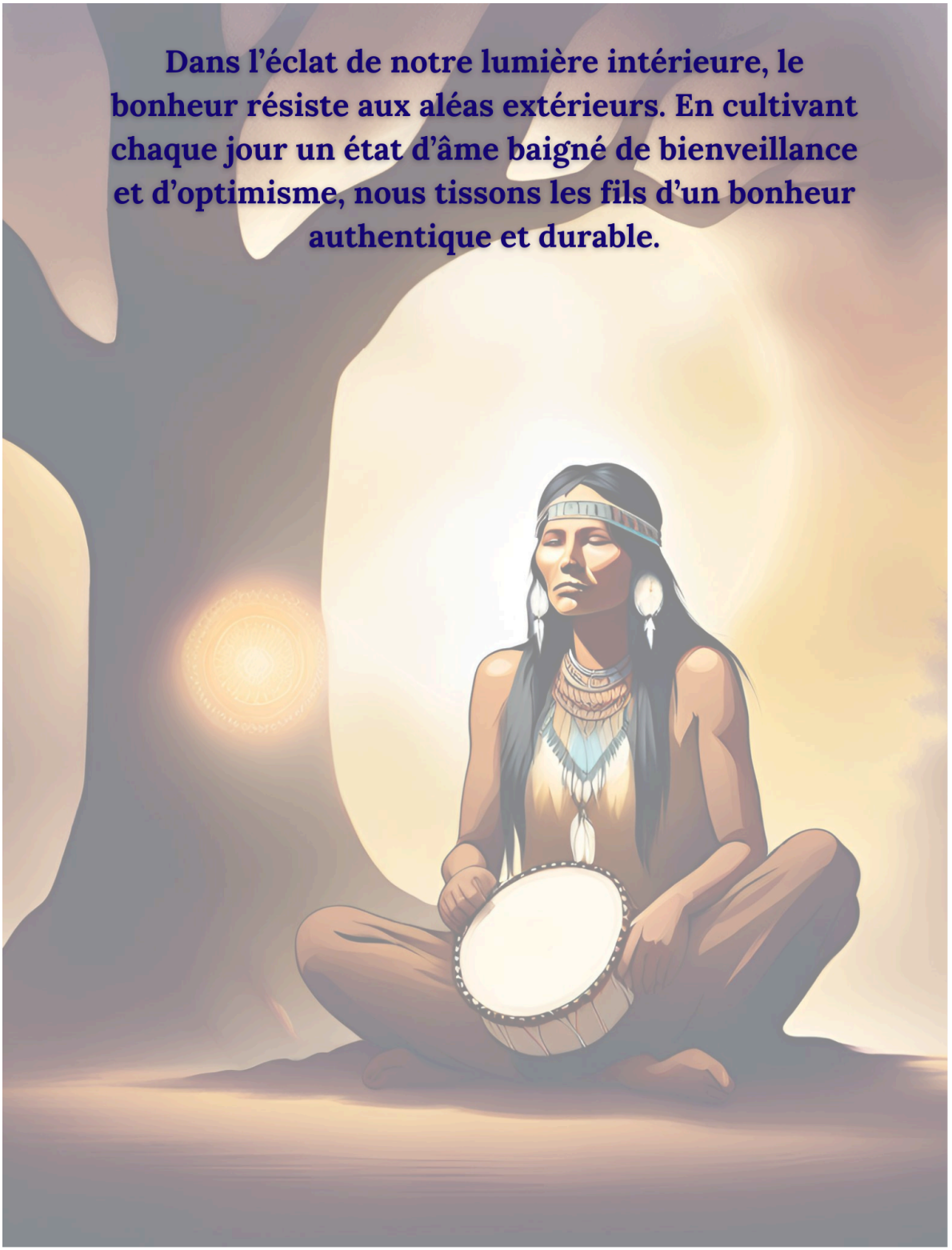
Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____


Dans l'éclat de notre lumière intérieure, le bonheur résiste aux aléas extérieurs. En cultivant chaque jour un état d'âme baigné de bienveillance et d'optimisme, nous tissons les fils d'un bonheur authentique et durable.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Rétrospection des quatre derniers mois

Au moment où je demeurerais dans les Laurentides, je rencontrais une coach d'affaires, cette dernière me demanda comme à l'habitude ce que j'avais accompli dans mes deux dernières semaines?

Moi de lui répondre :
"Bah tu sais je n’ai pas fait grand chose !"

À brûle pour point elle me pause la question suivante :
" Qu'as-tu fait alors, si tu n'as pas fait tant de choses?"

Je lui fais une liste de tout ce que j'ai fait durant les deux dernières semaines. Elle reste un peu bouche bée. Elle me dit alors. :

" Tu vois, tu en as fait plus que ce que tu pensais avoir fait. Tu devrais te reconnaître."

Cela m'a fait faire une prise de conscience, on ne réalise pas toujours l'ampleur de ce que nous accomplissons dans une période de temps.

C'est ce que je veux que vous réalisiez. On en fait toujours plus que ce que nous pouvons croire au point de départ.

Quelle évolution avez-vous constatée au cours des quatre derniers mois?

_____

_____

_____

_____

Comment avez-vous développé votre énergie au cours des quatre derniers mois?

_____

_____

_____

_____

Qu'avez-vous ressenti au cours des exercices ? (Point de vue énergétique : chaleur dans les mains, picotement dans les mains, sensation de lourdeur?)

_____

_____

_____

_____

Comment avez-vous ressenti votre énergie?

_____

Avez-vous remarqué des changements dans votre environnement ou dans les différentes sphères de votre vie?

_____

_____

Comment ressentez-vous votre énergie maintenant? Où ressentez-vous cette vibration dans votre corps?

_____
_____
_____
_____

Cinquième mois Mai : Éveil à la prévention

Avant de débuter, venez déposer ici vos différentes aspirations pour les quatre prochains mois.

N’oubliez pas ici il n’y a pas de compétition. C’est un rendez-vous avec vous-mêmes.

Aspirations pour mes quatre prochains mois avec le Qi Gong

Aspirations pour mes quatre prochains mois en lien avec ma spiritualité

Aspirations pour mes quatre prochains mois en lien avec ma santé énergétique

_____

_____

Comment est-ce que je vais développer mon énergie, en lien avec ces aspirations-là?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Dhaloa cnaks

Cinquième mois Mai : Éveil à la prévention

Proverbe Amérindien :

"Quand le dernier arbre aura été abattu, la dernière rivière empoisonnée, le dernier poisson capturé, alors seulement l'homme s'apercevra que l'argent ne se mange pas." - Proverbe amérindien.

Cette citation souligne que la prévention est essentielle pour maintenir un équilibre spirituel avec la nature et qu'il est important de prendre soin de l'environnement avant qu'il ne soit trop tard.

Méditation :

Prenez maintenant un moment pour vous recentrer en fermant doucement les yeux et en prenant de profondes respirations. Laissez vos pensées se calmer et votre corps se détendre progressivement.

Imaginez-vous entourée d'un bouclier doré, une barrière protectrice qui vous enveloppe complètement, vous préservant de toute énergie négative et de tout danger potentiel. Ressentez sa force et sa puissance, vous offrant un sentiment de sécurité et de tranquillité.

Maintenant, visualisez votre moi futur, une version de vous-même pleinement consciente et éclairée. Voyez cette version de vous-même prendre des décisions judicieuses, évitant les situations risquées et protégeant votre bien-être avec prévoyance.

Laissez cette image de votre moi futur vous inspirer et vous motiver à agir de manière proactive pour prévenir les problèmes et les difficultés. Sentez la confiance et la sérénité qui émanent de cette visualisation, vous guidant vers un chemin de paix et de sécurité intérieure.

Répétez mentalement les affirmations suivantes, en les ressentant profondément dans votre être :

- "Je suis vigilante et prévenante dans toutes les situations de ma vie."

- "Je prends des mesures proactives pour éviter les difficultés potentielles."

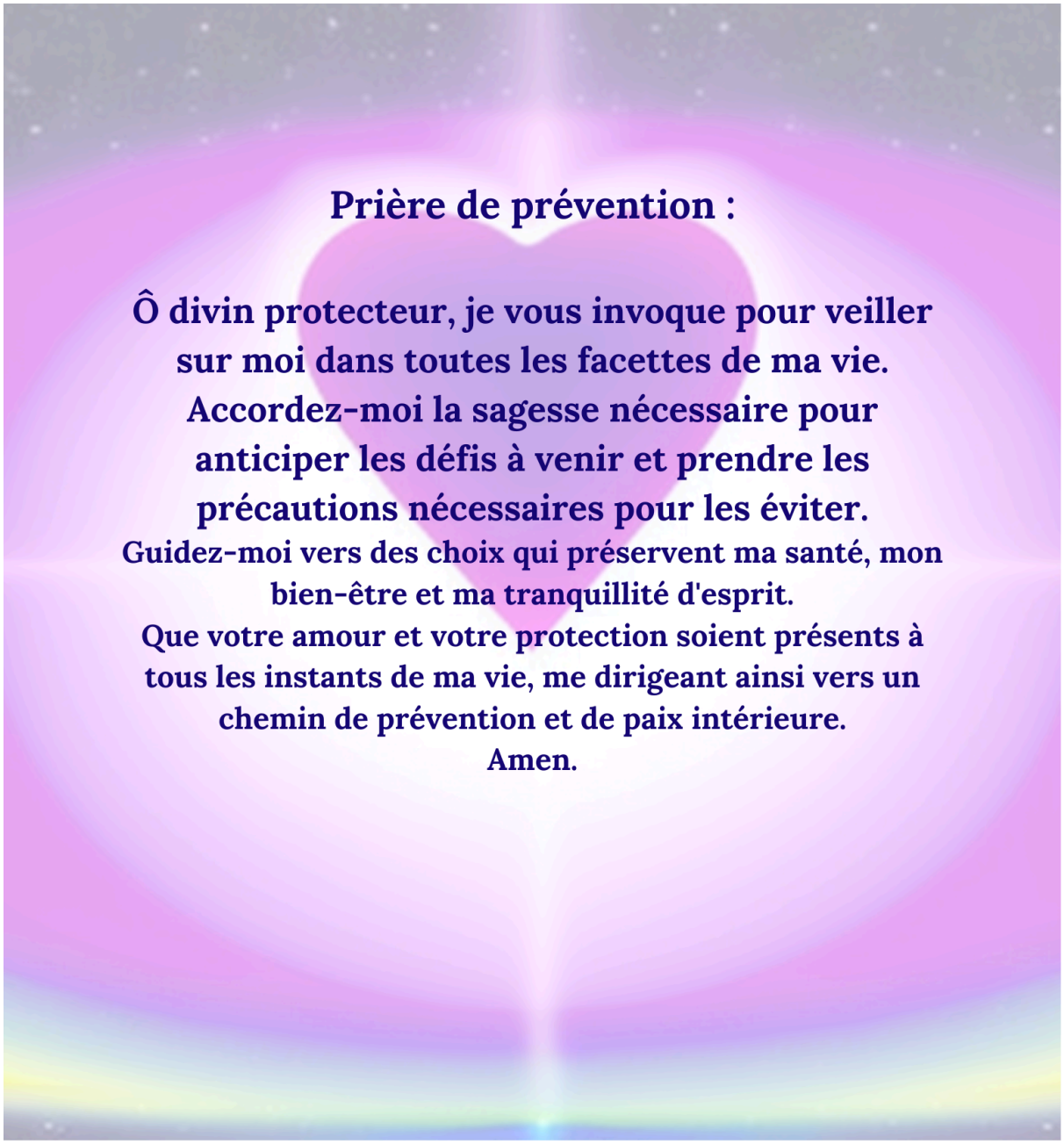
- "Je suis consciente des signes d'avertissement et j'agis en conséquence."

Restez dans cet état de méditation pendant quelques minutes, en respirant profondément et en répétant ces affirmations. Sentez chaque mot résonner en vous, renforçant votre sentiment de prévention.

Lorsque vous êtes prête, ouvrez doucement les yeux et ramenez votre attention à l'instant présent. Continuez votre journée en étant consciente de votre instinct de prévention et en prenant les mesures nécessaires pour protéger votre bien-être.

Audio Méditation pour Mai Éveil à la Prévention

Rappel des pleines lunes : 23 mai 2024 - 12 mai 2025 - 1er mai 2026 et 31 mai 2026


Prière de prévention :
Ô divin protecteur, je vous invoque pour veiller sur moi dans toutes les facettes de ma vie. Accordez-moi la sagesse nécessaire pour anticiper les défis à venir et prendre les précautions nécessaires pour les éviter.
Guidez-moi vers des choix qui préservent ma santé, mon bien-être et ma tranquillité d'esprit.
Que votre amour et votre protection soient présents à tous les instants de ma vie, me dirigeant ainsi vers un chemin de prévention et de paix intérieure.
Amen.

Les 10 actions à faire pour la prévention :

1. Prenez le temps chaque jour de pratiquer la méditation afin de développer un lien plus profond avec votre moi intérieur, ainsi qu'avec l'énergie vitale qui vous entoure.

2. Accordez-vous régulièrement du temps pour pratiquer le Qi Gong ou toute autre forme d'exercice physique qui favorise la circulation harmonieuse de l'énergie dans votre corps.

3. Prenez le temps de créer une routine de purification énergétique, en nettoyant votre espace de vie, en utilisant des cristaux ou de l'encens pour dissiper les énergies négatives.

4. Soyez vigilant à ce que vos relations soient positives pour préserver votre vitalité. Évitez les personnes et les situations qui vous affaiblissent émotionnellement.

5. Faites de la gratitude un rituel quotidien pour fortifier votre lien avec l'énergie vitale et pour savourer les petits bonheurs de la vie.

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Prendre soin de son âme permet de renforcer le lien avec son essence profonde et de vivre en harmonie avec son véritable soi, un soi baigné de lumière et de douceur.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Cultiver un état d'âme positif nous dirige vers des relations enrichissantes et harmonieuses, développant ainsi un sentiment profond de connexion et de soutien mutuel, dans un environnement empreint de douceur et de lumière.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

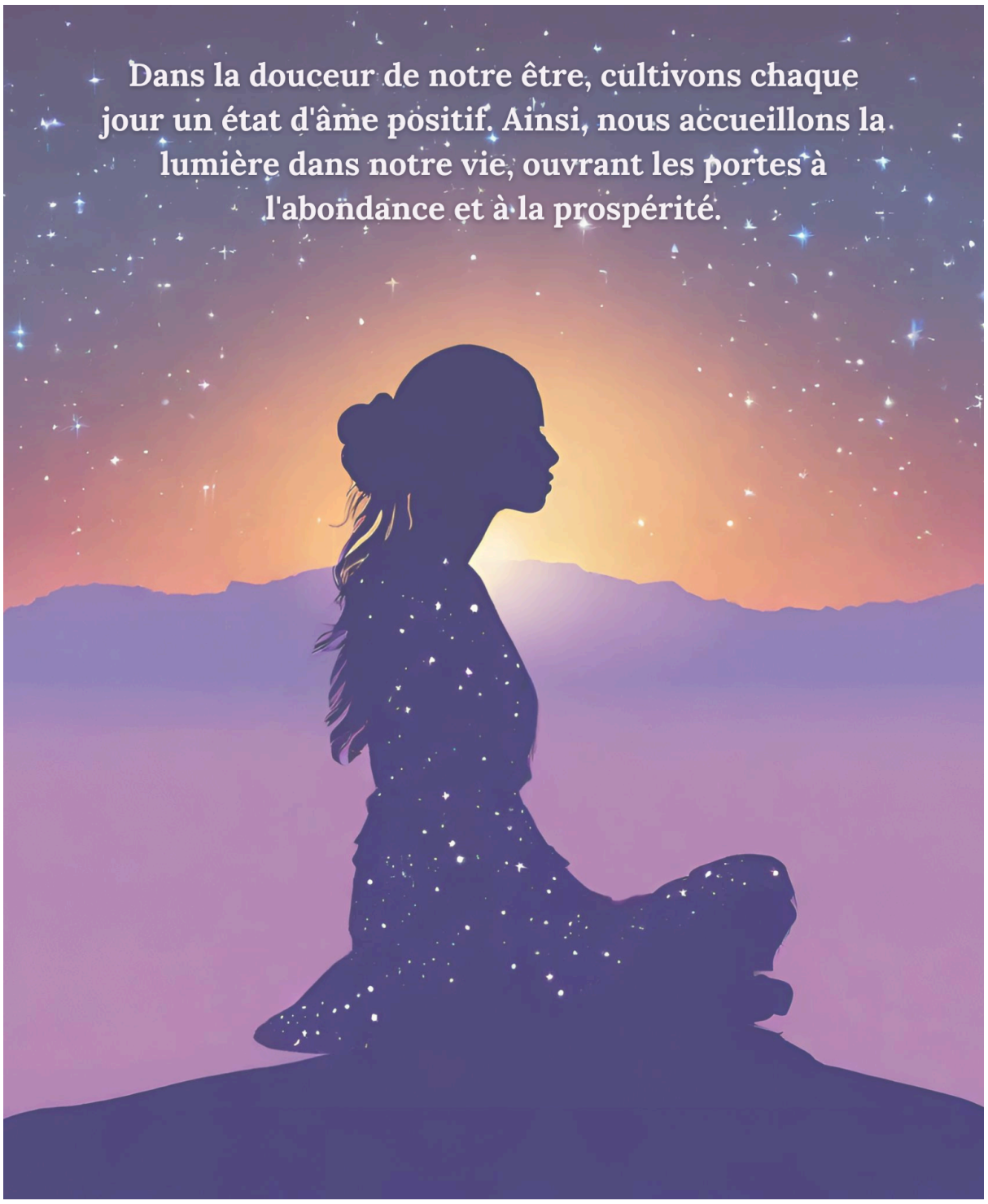
Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____


Dans la douceur de notre être, cultivons chaque jour un état d'âme positif. Ainsi, nous accueillons la lumière dans notre vie, ouvrant les portes à l'abondance et à la prospérité.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

En nourrissant notre état d'âme avec
bienveillance et lumière, nous pouvons embrasser
les défis comme des opportunités de croissance et
d'épanouissement.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Sixième mois Juin : Éveil à la prévention la suite

Citation amérindienne :

"L'harmonie avec la nature est la clé de la prévention des maladies." - Sagesse amérindienne

Méditation :

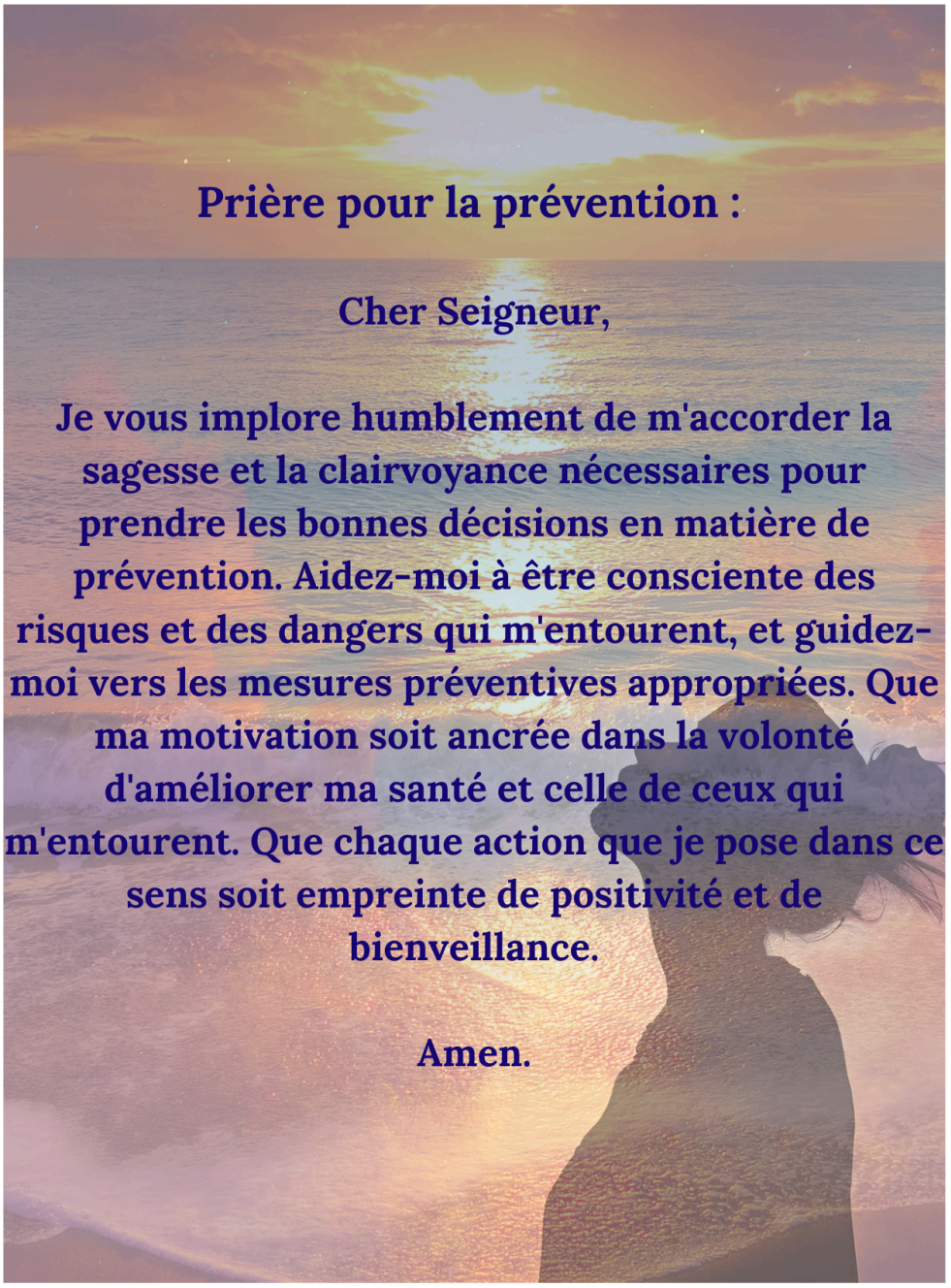
Trouvez un endroit paisible où vous installer confortablement. Fermez doucement les yeux et prenez une profonde inspiration, permettant à l'air frais de remplir vos poumons et de calmer votre esprit.
Visualisez votre sentiment de prévention comme une lumière dorée émanant de votre cœur et enveloppant chacune des fibres de votre corps d'une douce lumière protectrice.
Dans cet état de calme, sentez la connexion avec un être plus grand que vous et une présence aimante qui vous guide sur votre chemin.
Laissez aller vos inquiétudes et vos doutes, confiez-les à cette force supérieure. Visualisez la manière dont ils s'évaporent, tels des nuages noirs, laissant place à un sentiment de clarté intérieure et d'un profond sentiment de confiance.
Portez votre attention sur votre cœur, le centre de votre amour et de votre compassion. Sentez-le s'ouvrir davantage, ce qui permettra à l'amour universel de circuler librement en vous. Envoyez cette énergie bienveillante à vous-même, en honorant ainsi votre intuition et le rôle précieux qu'elle joue dans votre vie.

Ensuite, laissez votre amour et votre compassion s'étendre pour englober toutes les formes de vie. Visualisez cette énergie d'amour se diffuser à travers le monde, touchant chaque être humain, chaque créature et chaque élément de la nature. Ressentez la puissance de cette connexion, cette sensation d'unité et d'interdépendance qui nous relie tous.
Restez dans cet état de méditation, enveloppé dans la lumière protectrice de votre prévention et nourri par l'amour universel qui émane de votre cœur.
Prenez un moment pour exprimer votre gratitude pour cette expérience, pour la guidance et le soutien spirituel qui vous entourent en permanence.
Doucement, revenez à votre respiration, sentez le rythme apaisant qui anime votre être.
Quand vous vous sentez prête, ouvrez lentement les yeux, emportant avec vous cette sensation d'éveil de la prévention et de spiritualité nourrissante dans votre quotidien.

Audio Méditation pour Juin Éveil à la prévention

.

Rappel dates de pleines Lunes : 22 juin 2024 - 11 juin 2025 et 29 juin 2026


Prière pour la prévention :
Cher Seigneur,
Je vous implore humblement de m'accorder la sagesse et la clairvoyance nécessaires pour prendre les bonnes décisions en matière de prévention. Aidez-moi à être consciente des risques et des dangers qui m'entourent, et guidez-moi vers les mesures préventives appropriées. Que ma motivation soit ancrée dans la volonté d'améliorer ma santé et celle de ceux qui m'entourent. Que chaque action que je pose dans ce sens soit empreinte de positivité et de bienveillance.
Amen.

Réflèchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

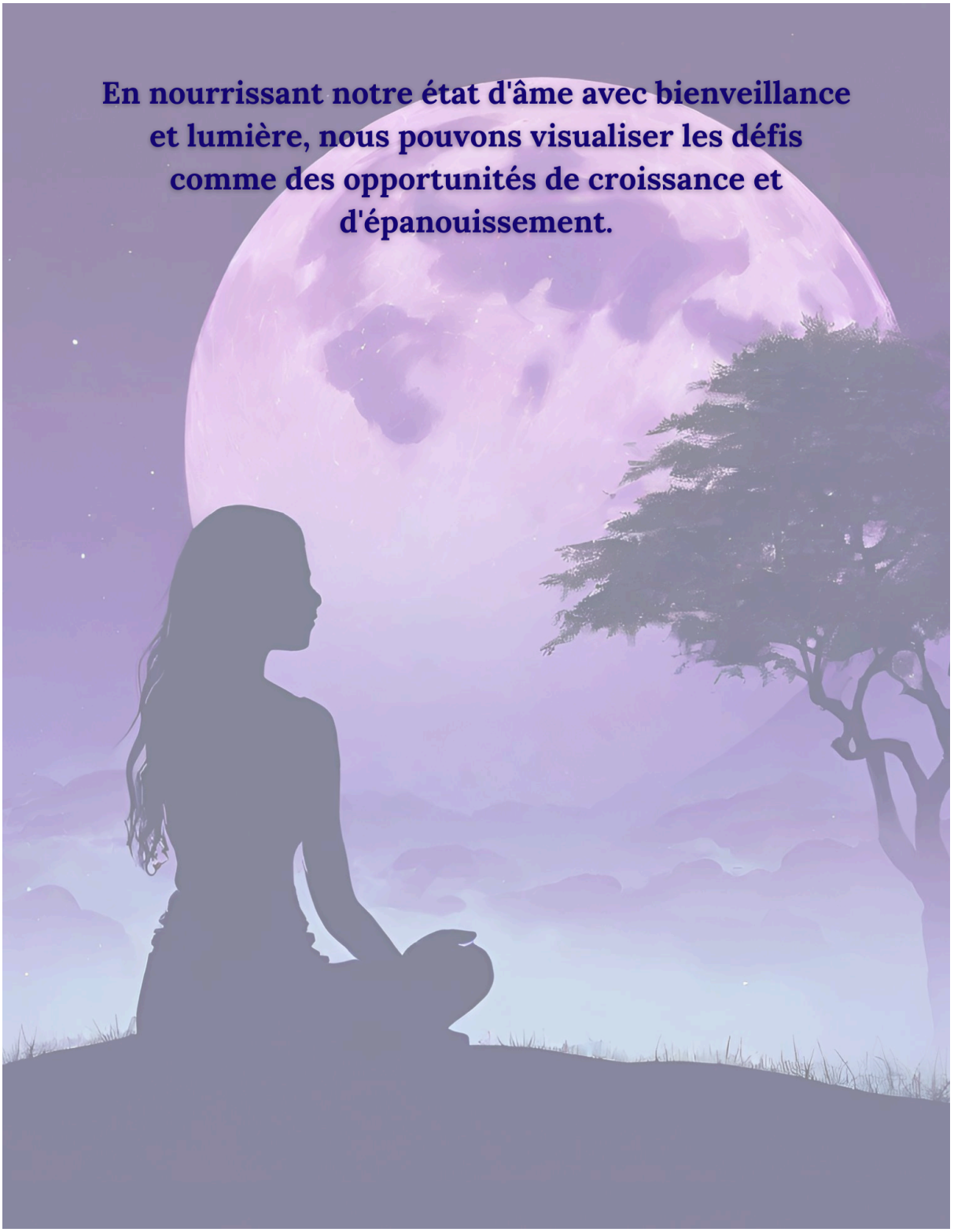
Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____


En nourrissant notre état d'âme avec bienveillance
et lumière, nous pouvons visualiser les défis
comme des opportunités de croissance et
d'épanouissement.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Cultiver un état d'âme empreint de chaleur et de lumière nous ouvre à la beauté des instants simples, nous enveloppant de la douceur réconfortante de la joie intérieure.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

En embrassant un état d'âme chaleureux et lumineux, nous nous connectons à la beauté qui nous entoure, ce qui nous rend plus réceptifs aux petits miracles du quotidien.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

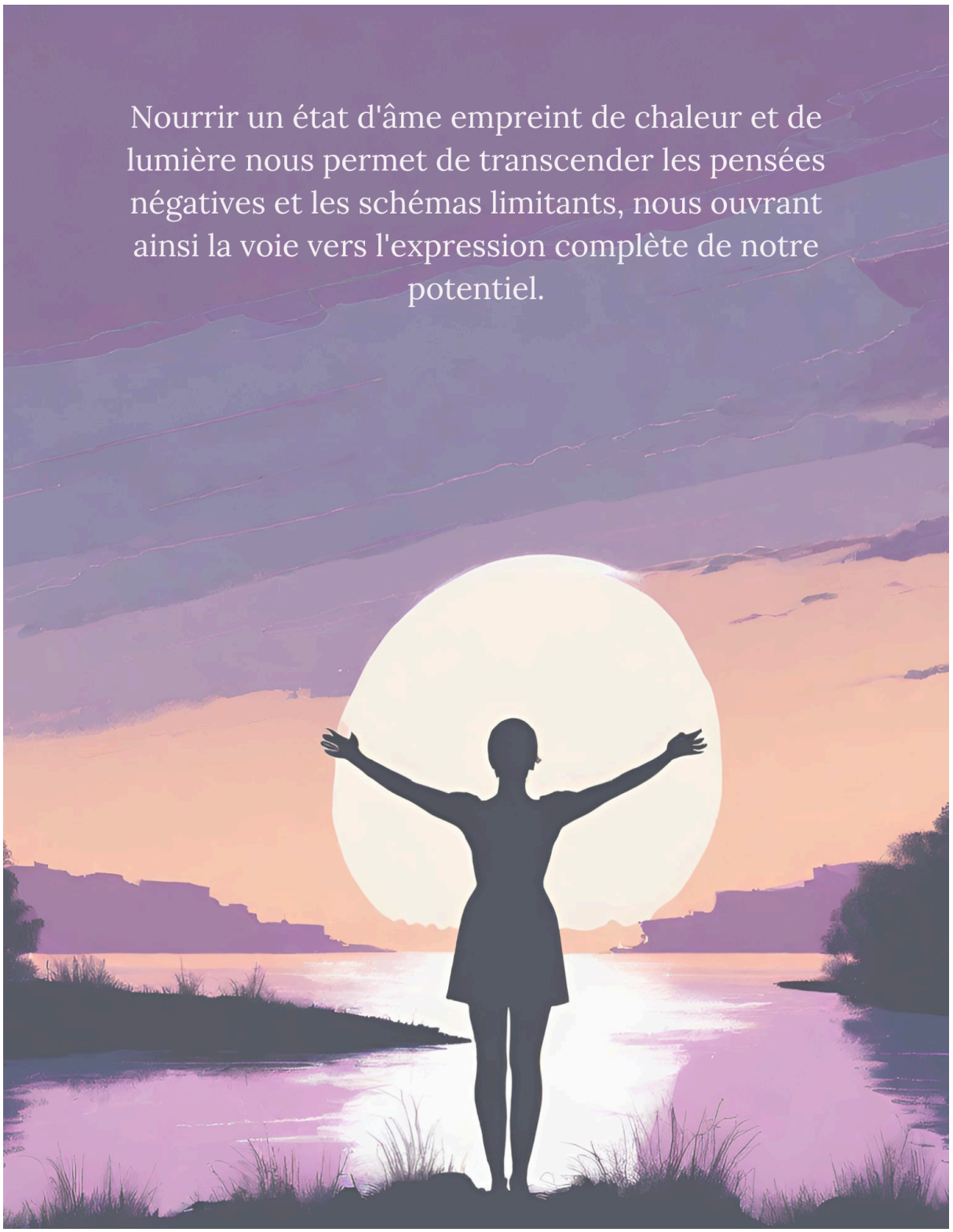
Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____


Nourrir un état d'âme empreint de chaleur et de lumière nous permet de transcender les pensées négatives et les schémas limitants, nous ouvrant ainsi la voie vers l'expression complète de notre potentiel.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Septième mois Juillet : Éveil à la protection

Proverbe :

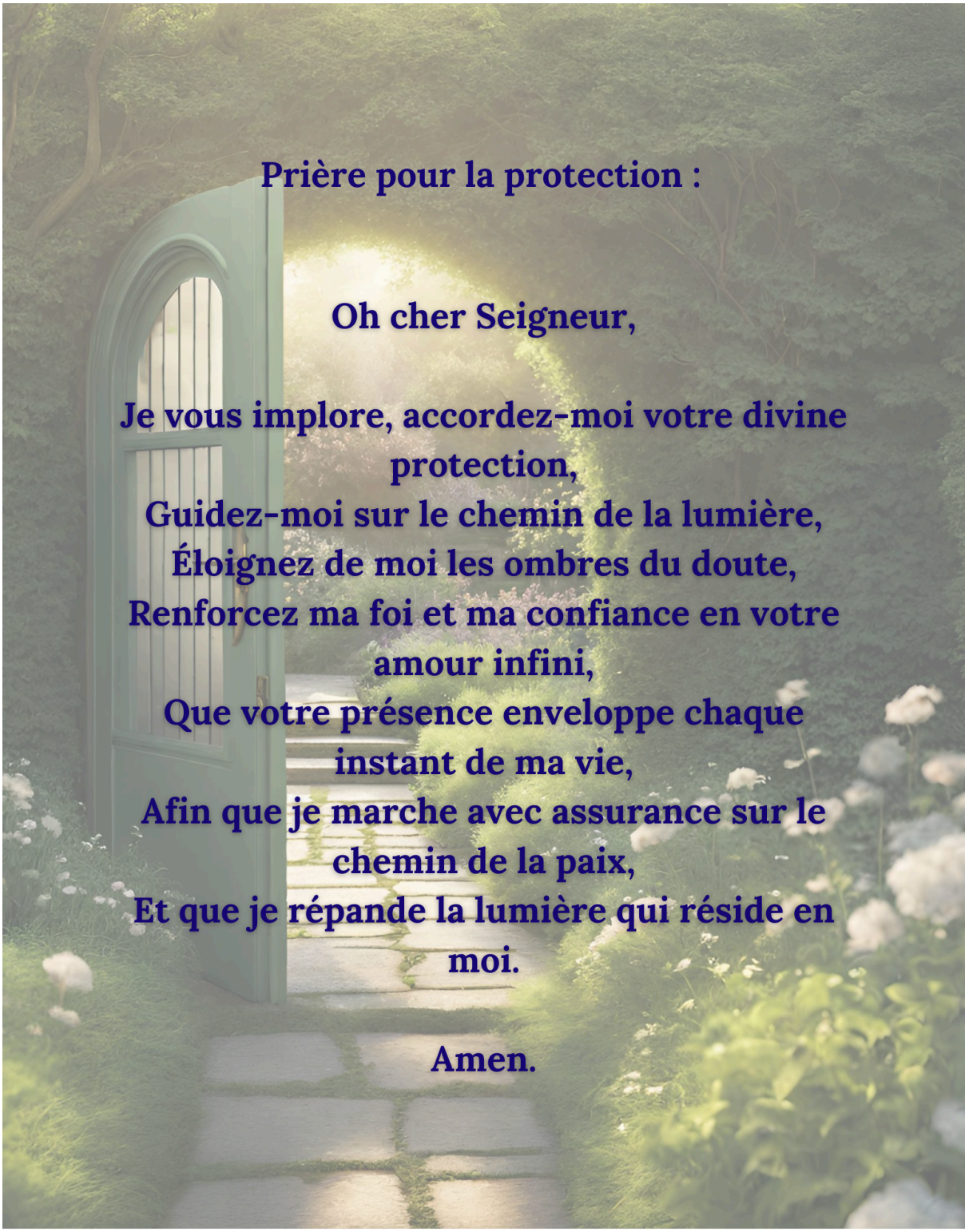
Chaque action que nous posons envers la Terre mère a un impact direct sur notre propre bien-être. Protégeons-la avec amour et respect." - Citation amérindienne

Méditation :

Asseyez-vous confortablement, le dos droit et les épaules relâchées. Fermez doucement les yeux et laissez-vous emporter par quelques respirations profondes, libérant les tensions de votre corps à chaque expiration.
Visualisez-vous baigné dans une lumière blanche et éclatante, qui vous entoure doucement de haut en bas. Ressentez cette lumière comme une protection puissante et aimante, enveloppant chaque partie de votre être.
Dirigez maintenant votre attention vers votre cœur. Imaginez qu'un rayon de lumière émane de votre poitrine et se propage à travers tout votre être, se connectant à votre source d'énergie vitale.
Prenez conscience de cette énergie qui circule en vous, vibrant et palpitant avec force. Sentez-la remplir chaque cellule de votre corps, vous revitalisant et vous régénérant.
Alors que vous explorez cette sensation d'énergie, imaginez-la se renforcer davantage. Visualisez-la comme une barrière protectrice qui se consolide autour de vous, formant un bouclier d'énergie repoussant toute forme d'énergie négative ou indésirable.
Ressentez la puissance et la certitude de ce bouclier protecteur qui vous enveloppe. Prenez quelques instants pour vous imprégner de cette sensation profonde de sécurité.
Maintenant, prenez le temps de répéter lentement ces affirmations dans votre esprit, les laissant résonner avec conviction :
- "Je suis enveloppée par la lumière divine qui me protège."
- "Ma force intérieure est ma volonté de protection."
- "Je suis en parfaite harmonie avec mon énergie vitale, qui me guide et me protège."
Continuez à vous imprégner de cette sensation de connexion avec votre énergie vitale et cette enveloppe protectrice aussi longtemps que vous le souhaitez. Lorsque vous sentez que vous avez terminé cette méditation, prenez quelques respirations profondes, revenez à votre respiration naturelle et ouvrez doucement les yeux.
Souvenez-vous que la pratique régulière de cette méditation peut renforcer votre sentiment de protection et approfondir votre connexion avec votre énergie vitale. Grâce à l’adaptation, à la répétition et à la persévérance, vous pourrez en tirer le plus grand profit.

Audio Méditation pour Juillet Éveil à la Protection

Rappel des dates de pleines Lunes : 21 juillet 2024 - 10 juillet 2025 et 29 juillet 2026


Prière pour la protection :
Oh cher Seigneur,
Je vous implore, accordez-moi votre divine protection,
Guidez-moi sur le chemin de la lumière,
Éloignez de moi les ombres du doute,
Renforcez ma foi et ma confiance en votre amour infini,
Que votre présence enveloppe chaque instant de ma vie,
Afin que je marche avec assurance sur le chemin de la paix,
Et que je répande la lumière qui réside en moi.
Amen.

Je vous invite à explorer des actions qui ont pour but de renforcer votre sécurité et votre bien-être dans tous les aspects de votre vie. : (Première partie, suite au mois d'août.)

1. Accordez-vous le temps précieux chaque jour pour pratiquer la respiration profonde. Prenez conscience de votre souffle, laissez-le remplir chaque partie de votre être, et relâchez-le doucement à chaque expiration. Cette pratique simple vous permet de vous connecter avec votre essence intérieure et d'apaiser votre esprit.
2. Prenez du temps régulièrement pour méditer. Accordez-vous chaque jour un espace pour vous concentrer sur votre présence intérieure et calmer votre esprit. Vous pouvez utiliser les méditations guidées proposées dans ce planificateur afin de renforcer votre protection et d'augmenter votre vitalité.
3. Accordez-vous du temps pour pratiquer le Qi Gong. Explorez et intégrez les exercices de cette ancienne pratique chinoise qui harmonise le mouvement, la respiration et la concentration afin de cultiver et réguler votre énergie vitale. Vous pouvez trouver des vidéos ou des cours sur ma chaîne YouTube pour vous accompagner dans cette démarche. : bit.ly/zenauquotidien
4. Prenez un moment pour visualiser une lumière protectrice. Après votre méditation ou pendant une séance de Qi Gong, imaginez une douce lumière blanche émanant de votre être, vous enveloppant de sa chaleur bienveillante. Cette lumière vous protège des influences négatives et revitalise votre énergie vitale.
5. Lorsque vous commencez votre journée, prenez un moment pour établir une intention de protection. Utilisez des affirmations positives telles que "Je suis guidée et protégée tout au long de ma journée" ou "Ma force intérieure est présente et puissante".

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Nourrir une ambiance douce et apaisante dans son
état d'âme augmente la clarté mentale, ce qui
permet d'avoir une vision plus équilibrée de la vie.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Entretenir une atmosphère douce et apaisante dans notre état d'âme nous permet de nous immerger dans le moment présent, de jouir pleinement de chaque instant et de laisser aller les préoccupations passées et futures.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Nourrir un état d'âme serein nous permet de
développer la patience et la tolérance essentielles
à l'établissement et au maintien de liens
harmonieux et équilibrés avec les autres.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

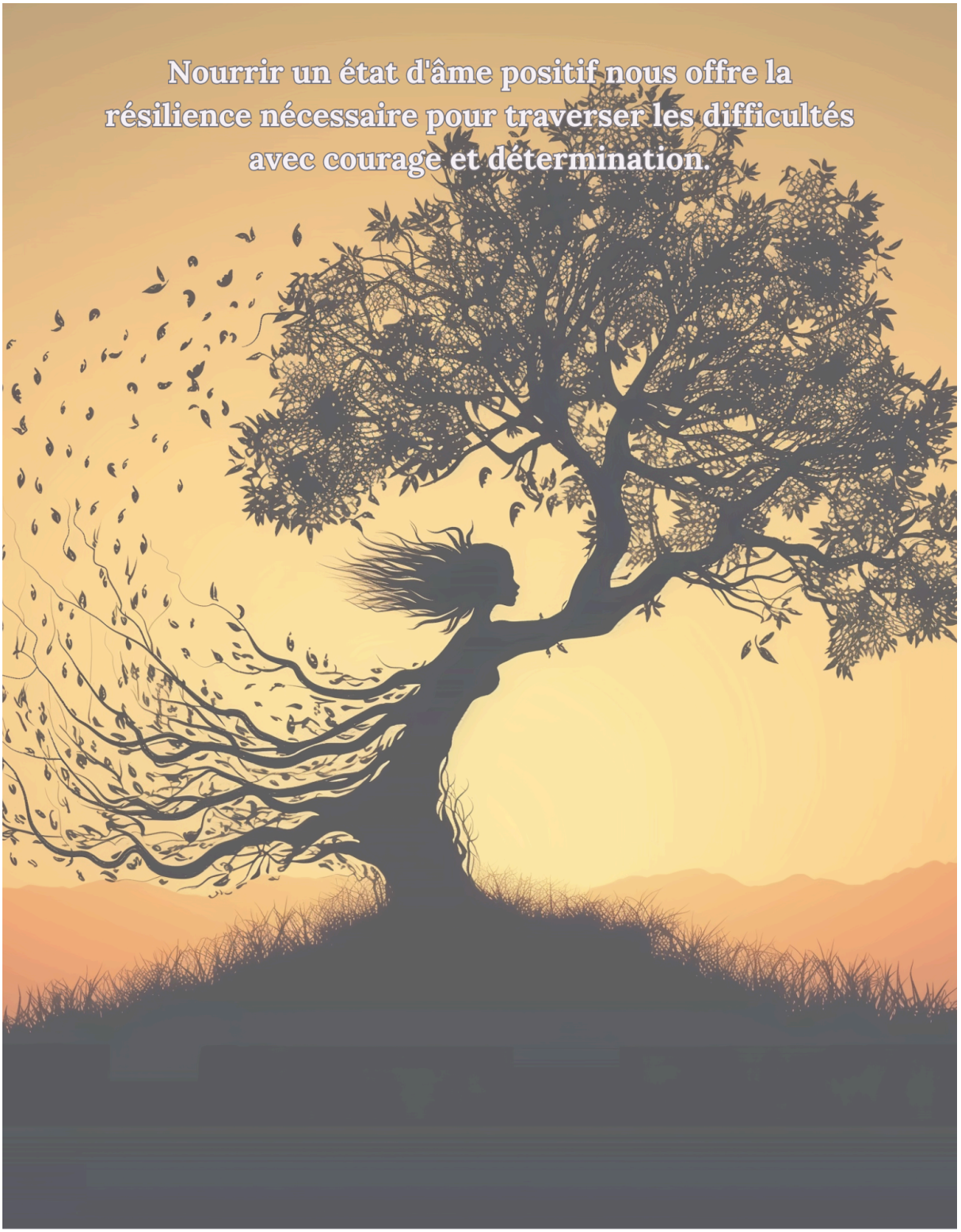
Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____


Nourrir un état d'âme positif nous offre la
résilience nécessaire pour traverser les difficultés
avec courage et détermination.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Huitième mois Août : Éveil à la protection la suite

Citation amérindienne :

"Nous sommes tous interconnectés, comme les branches d'un grand arbre. Protégeons notre environnement pour préserver notre héritage commun." - Citation amérindienne

Méditation :

Prenez un moment pour vous recentrer et vous connecter à votre besoin de protection. Fermez doucement les yeux et laissez votre esprit se détendre.

Visualisez-vous entourée d'une lumière douce et bienveillante, formant un cocon de protection autour de vous. Cette lumière émane de la chaleur et du réconfort, vous procurant la force et la sécurité dont vous avez besoin.

Sentez votre respiration, chaque souffle entrant et sortant de votre corps. À chaque inspiration, imaginez que cette lumière bienveillante se renforce autour de vous, vous protégeant de toutes les énergies négatives.

Laissez vos pensées et vos soucis se dissiper, ressentant une profonde sensation de calme et de sérénité vous envahir. Vous êtes en sécurité, soutenue et protégée.

Répétez doucement cette affirmation positive dans votre esprit : "Je suis entourée d'une protection sacrée qui me guide et me préserve en toutes circonstances."

Prenez encore quelques instants pour savourer cette sensation de protection et de bien-être. Lorsque vous vous sentirez prête, ouvrez doucement les yeux et emportez cette sensation de protection avec vous dans votre quotidien.

Rappelez-vous que vous avez le pouvoir de cultiver cette protection en prenant soin de vous, en évitant les situations toxiques et en choisissant des pensées et des actions positives. Vous méritez d'être protégée et d'évoluer dans un environnement sain et bienveillant.

Audio Méditation pour Août Éveil à la Protection

Rappel des dates de pleines Lunes : 19 août 2024 - 9 août 2025 et 27 août 2026

Prière de protection
Ô Dieu, Puissance supérieure
Je vous prie humblement de nourrir positivement
mon besoin de protection.
Que votre lumière éclaire mon chemin et que votre
force me garde des dangers.
Accordez-moi la sécurité et enveloppez-moi de
votre amour bienveillant.
Je vous suis infiniment reconnaissante pour votre
présence constante.
Amen.

.

Suite des 10 actions à faire pour sa protection :

6. Laissez-vous envelopper par la protection des chandelles et des cristaux : portez sur vous des cristaux connus pour leur pouvoir protecteur, comme le quartz fumé, l'obsidienne ou l'améthyste.
7. Créez-vous un sanctuaire sacré de protection : dédiez un coin spécial chez vous où vous pouvez vous retirer pour méditer, pratiquer le Qi Gong, ou simplement vous ressourcer. Embellissez cet espace avec des objets qui représentent la protection et l'énergie vitale pour vous.
8.Protégez-vous des influences négatives : soyez attentif à votre environnement et aux personnes qui vous entourent. Évitez les situations toxiques et les personnes qui pourraient drainer votre énergie. Protégez-vous en établissant des limites saines et en choisissant des relations qui vous nourrissent.
9. Prenez soin de vous-même : accordez-vous du temps pour prendre soin de votre corps, de votre esprit et de vos émotions en faisant des activités qui vous apaisent et en vous reposant régulièrement pour vous ressourcer.
10. Maintenez votre connexion avec votre essence intérieure : prenez le temps d'écouter attentivement vos intuitions et de suivre les conseils bienveillants qu'elles vous offrent. Faites confiance à vos ressentis et à votre sagesse intérieure pour vous orienter vers des actions favorables à votre bien-être, et renforcer ainsi votre protection.

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes premières pensées ici :

_____
_____
_____

Venez déposer vos pensées

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

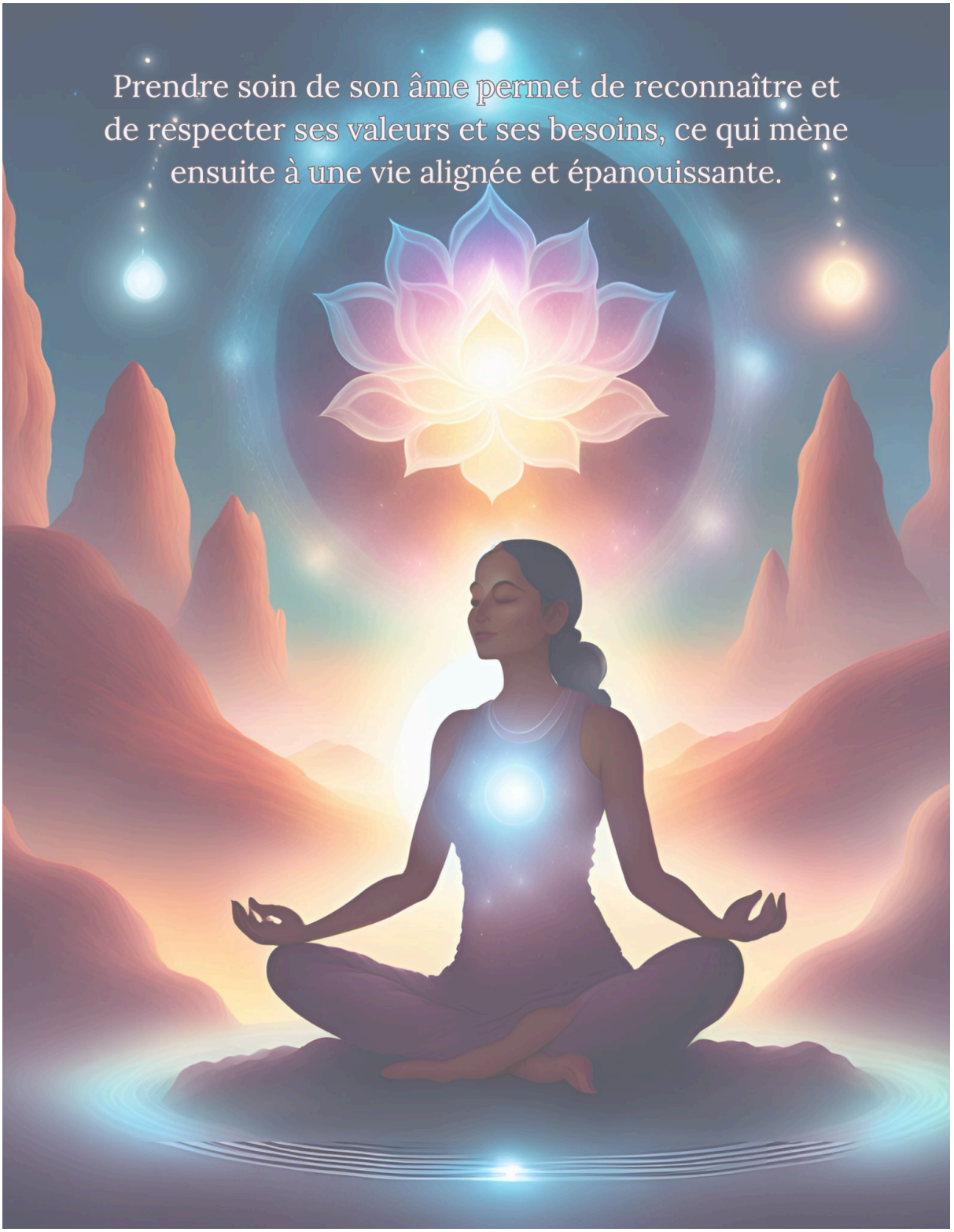
Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____


Prendre soin de son âme permet de reconnaître et
de respecter ses valeurs et ses besoins, ce qui mène
ensuite à une vie alignée et épanouissante.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

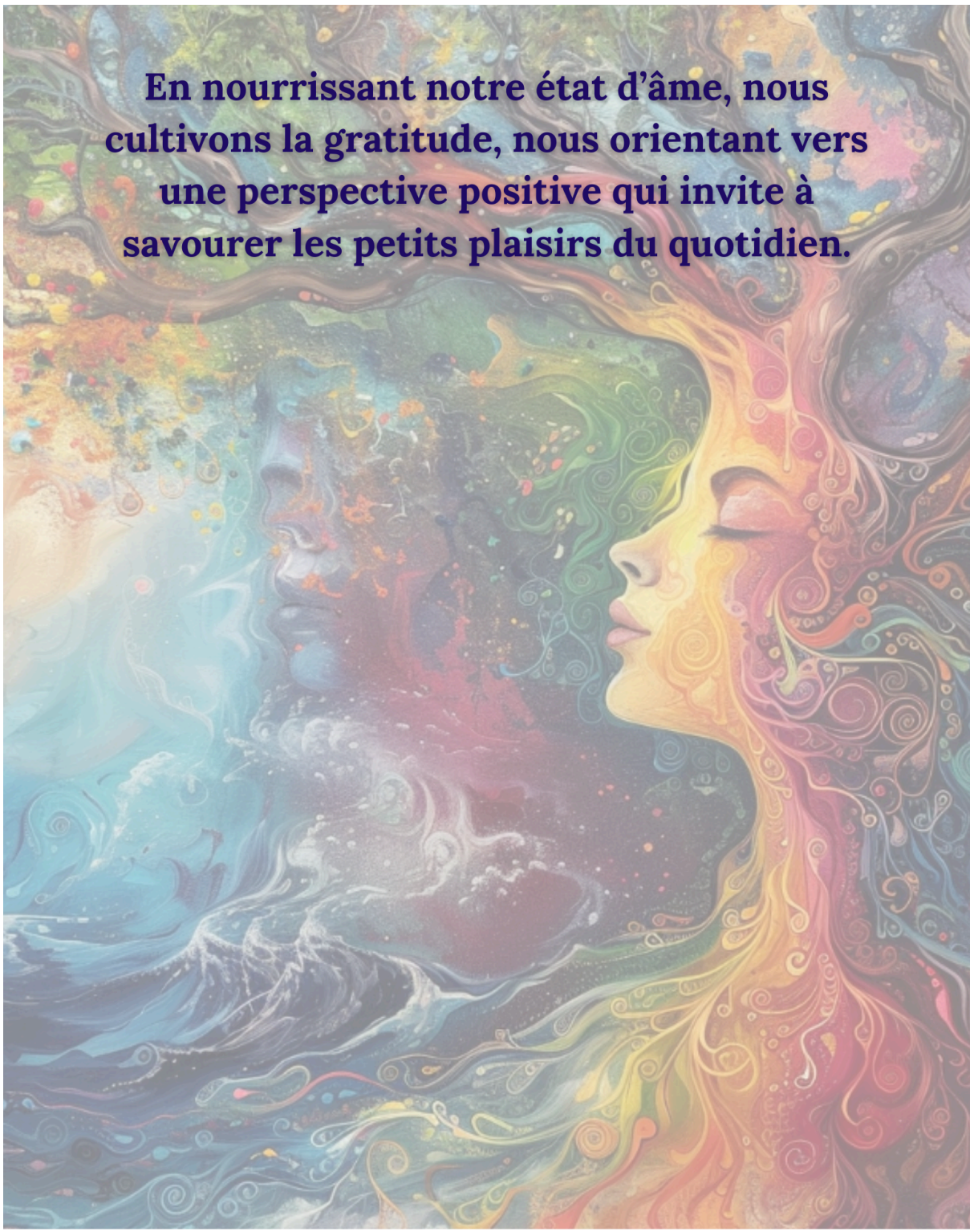
Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____


En nourrissant notre état d'âme, nous cultivons la gratitude, nous orientant vers une perspective positive qui invite à savourer les petits plaisirs du quotidien.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

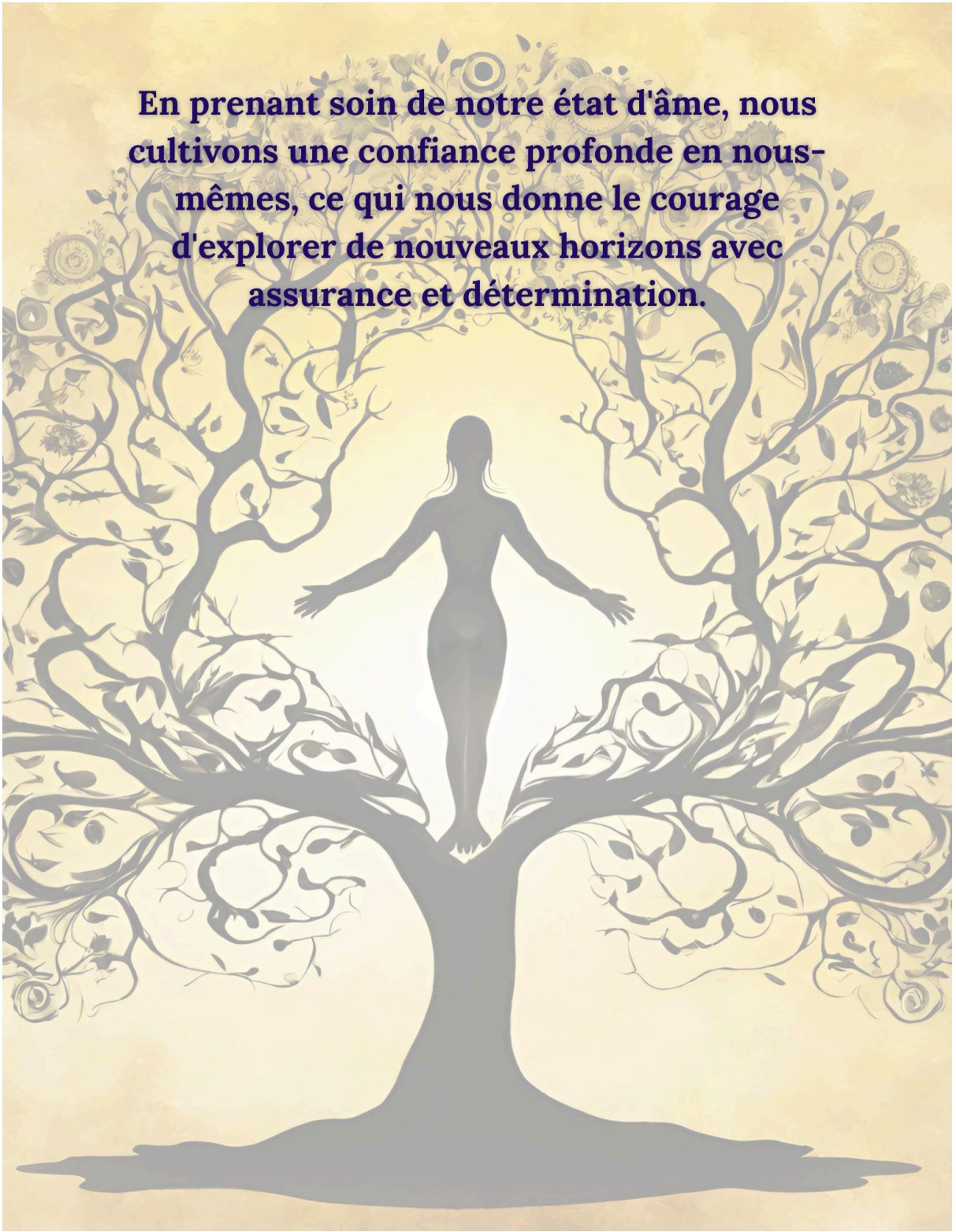
Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____


En prenant soin de notre état d'âme, nous cultivons une confiance profonde en nous-mêmes, ce qui nous donne le courage d'explorer de nouveaux horizons avec assurance et détermination.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

En nourrissant notre état d'âme positif, nous nous libérons des jugements et des attentes, embrassant ainsi la liberté d'être pleinement nous-mêmes, dans toute notre authenticité.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Rétrospection des quatre derniers mois

Quelle évolution avez-vous constatée au cours des quatre derniers mois?

_____

_____

_____

_____

Comment avez-vous développé votre énergie au cours des quatre derniers mois?

_____

_____

_____

_____

Qu'avez-vous ressenti au cours des exercices ? (Point de vue énergétique : chaleur dans les mains, picotement dans les mains, sensation de lourdeur?)

_____

_____

_____

_____

Comment avez-vous ressenti votre énergie?

_____

Avez-vous remarqué des changements dans votre environnement ou dans les différentes sphères de votre vie?

_____

_____

Comment ressentez-vous votre énergie maintenant? Où ressentez-vous cette vibration dans votre corps?

_____
_____
_____
_____

Neuvième mois Septembre : Éveil au partage

Avant de débuter venez déposer ici vos différentes aspirations pour les quatre prochains mois.

N’oubliez pas ici il n’y a pas de compétition. C’est un rendez-vous avec vous-mêmes.

Aspirations pour mes quatre prochains mois avec le Qi Gong

Aspirations pour mes quatre prochains mois en lien avec ma spiritualité

Aspirations pour mes quatre prochains mois en lien avec ma santé énergétique

Comment est-ce que je vais développer mon énergie, en lien avec ces aspirations-là?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Neuvième mois Septembre : Éveil au partage

Citation amérindienne :

"Aider quelqu'un à porter son fardeau, c'est aussi alléger le nôtre." - Proverbe amérindien

Méditation :

Cette méditation vous guide vers le développement d'un sentiment de partage en vous connectant à votre propre bienveillance et en adoptant une attitude d'ouverture envers les autres. Pratiquez-la régulièrement pour renforcer votre capacité à vous connecter et à partager avec ceux qui vous entourent.
Asseyez-vous confortablement, le dos droit, mais détendu. Fermez les yeux et prenez un moment pour vous installer dans votre corps et votre respiration.
Portez votre attention sur votre respiration, laissez-la suivre son cours naturel sans essayer de la contrôler. Ressentez l'air qui entre et sort de vos narines. Notez les mouvements de votre ventre qui s'enflent et se dégonflent à chacune de vos inspirations et expirations.
En gardant cette attention sur votre respiration, accordez-vous une bienveillance totale en répétant mentalement ces phrases : "Que je sois heureuse. Que je sois en paix. Que je m'accepte telle que je suis." Laissez ces mots résonner en vous, vous offrant une acceptation et une bienveillance complètes.
Visualisez maintenant un cercle lumineux devant vous, symbolisant le sentiment de partage. Imaginez-vous entourée de personnes que vous appréciez, ressentant la chaleur et la bienveillance qui émanent de ce cercle.

Pensez aux bienfaits que vous pouvez tirer du partage dans votre vie et celle des autres. Votre cœur s'en trouvera plus ouvert, vous laissant ainsi la voie libre pour l'amour.
Répétez mentalement ces intentions : "Que je partage généreusement. Que je me connecte avec les autres. Que j'apporte de l'amour et du soutien aux autres." Ressentez profondément cette intention, prête à partager votre temps, votre énergie, vos talents et vos émotions.
Pensez à une façon concrète de partager aujourd'hui, qu'il s'agisse d'un geste de gentillesse, d'un soutien verbal ou d'un partage matériel.
Prenez quelques instants pour remercier cette pratique méditative et intégrer ces intentions de partage dans votre journée à venir. Imprégnez-vous de ce sentiment de générosité et de connexion, rappelant que le partage est une source de joie et d'enrichissement mutuel.

Ouvrez doucement les yeux lorsque vous êtes prête, emportant avec vous cette intention de partage tout au long de votre journée.

Audio Méditation pour septembre Partage

Rappel des dates de pleines Lunes : 18 septembre 2024 - 07 septembre 2025 et 26 septembre 2026

Prière pour le partage dans nos vies

Prière pour le partage dans nos vies

Cher Dieu, ou Divinité suprême,

En ce moment de recueillement, je viens humblement vers vous, le cœur ouvert.
Je vous implore de m'aider à nourrir en moi le sentiment de partage.
Ouvrez mes yeux et mon cœur pour que je puisse discerner les besoins des autres,
Et être prêt à leur offrir mon aide de toutes les manières possibles.
Accordez-moi la générosité nécessaire pour partager mes biens,
Mon temps, mes compétences et ma compassion avec ceux qui en ont besoin.
Guidez-moi pour exprimer ma gratitude en partageant les bénédictions que vous avez versées sur moi.
Que chaque acte de partage que je pose soit inspiré par votre amour et votre grâce infinie.

Amen.

Suite des 10 actions à faire pour le partage :

1. Engagez-vous dans une pratique régulière de Qi Gong : Le Qi Gong, une méthode énergétique ancestrale chinoise, vous offre une première étape concrète pour cultiver et harmoniser votre énergie vitale, le Qi. En intégrant cette pratique à votre quotidien, vous commencez à renforcer votre énergie tout en ouvrant la voie au partage avec ceux qui vous entourent.
2. Pratiquez la méditation pour nourrir la compassion : en vous engageant dans la méditation, vous ouvrez la voie à la culture de la compassion envers les autres. Cette pratique vous permet de vous reconnecter à votre propre nature bienveillante. En développant cette compassion envers vous-même, vous êtes naturellement porté à partager votre énergie vitale avec ceux qui vous entourent.
3. Encourager et soutenir les autres dans leur cheminement spirituel : si vous avez des proches qui pratiquent également le Qi Gong ou d'autres formes de spiritualité, vous pouvez les soutenir dans leur parcours en partageant vos expériences, vos conseils et en leur offrant votre énergie bienveillante.
4. Impliquez-vous dans des cercles de partage : rejoignez des groupes où l'échange est privilégié, vous permettant ainsi de partager vos expériences et connaissances avec d'autres passionnés de Qi Gong et de spiritualité. En partageant vos vécus, vous pourrez inspirer et soutenir ceux qui cheminent sur le même sentier spirituel que vous. Rejoignez mon groupe de partage et de rencontre zen - spirituel.
5. Engagez-vous dans le partage énergétique : explorez des pratiques telles que la transmission d'énergie ou le massage énergétique pour offrir directement votre énergie vitale aux autres. Cette démarche les soutiendra dans l'équilibrage et le renforcement de leur propre énergie, contribuant ainsi à leur bien-être et à leur vitalité.

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

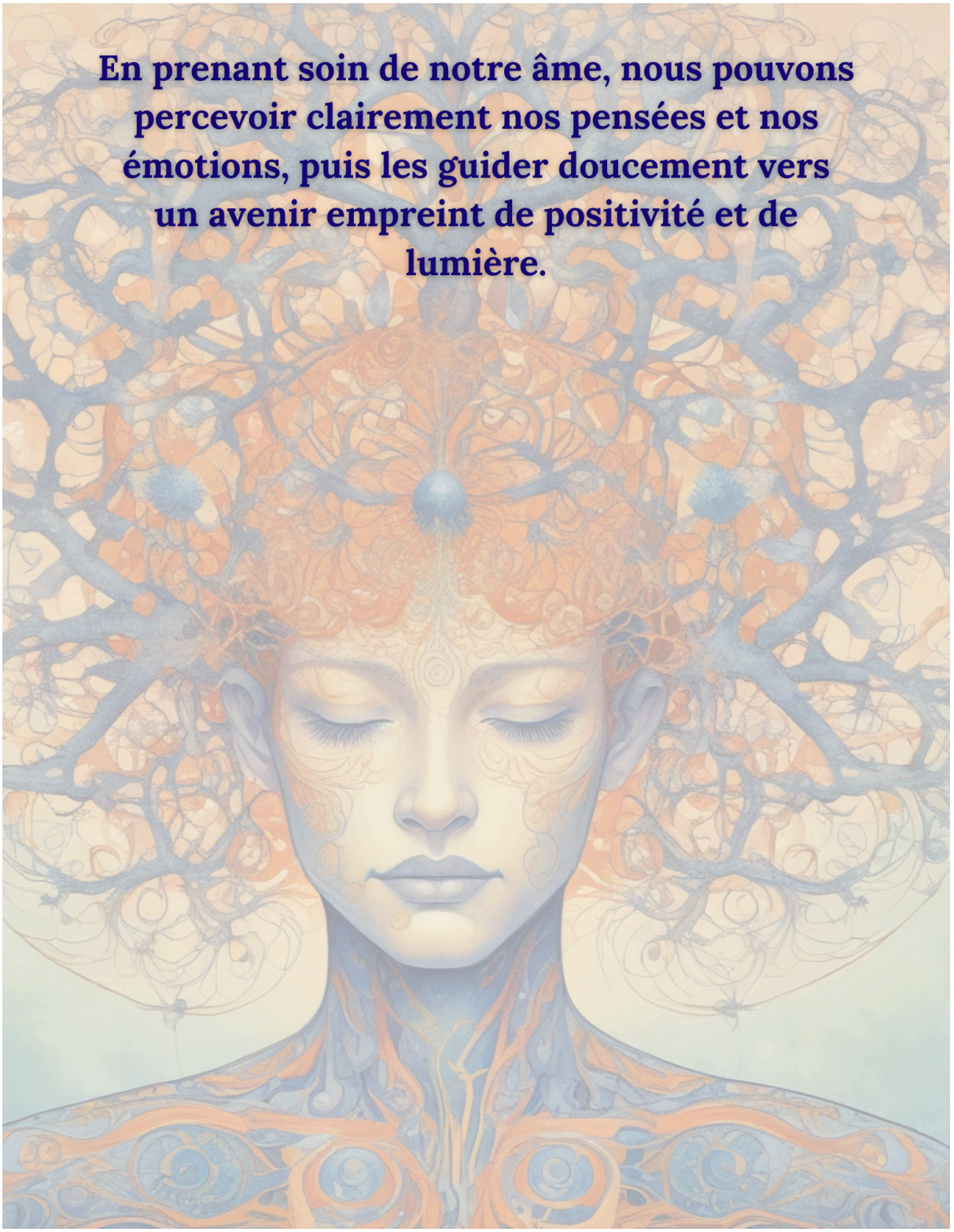
Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____


En prenant soin de notre âme, nous pouvons percevoir clairement nos pensées et nos émotions, puis les guider doucement vers un avenir empreint de positivité et de lumière.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

En cultivant notre état d'âme, nous favorisons un esprit ouvert et curieux, ce qui oriente nos pas sur le sentier de la croissance perpétuelle et du développement personnel.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

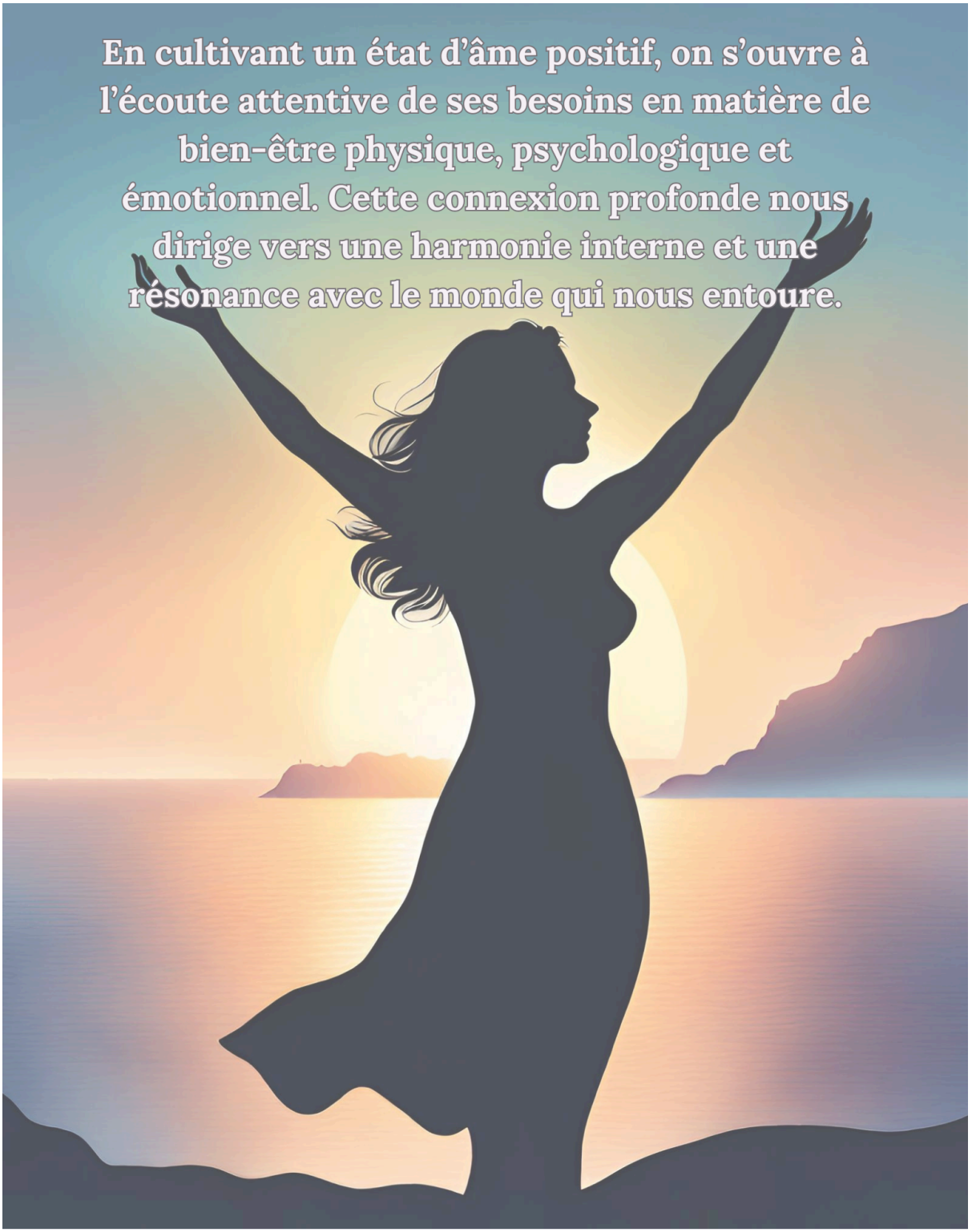
Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____


En cultivant un état d'âme positif, on s'ouvre à l'écoute attentive de ses besoins en matière de bien-être physique, psychologique et émotionnel. Cette connexion profonde nous dirige vers une harmonie interne et une résonance avec le monde qui nous entoure.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

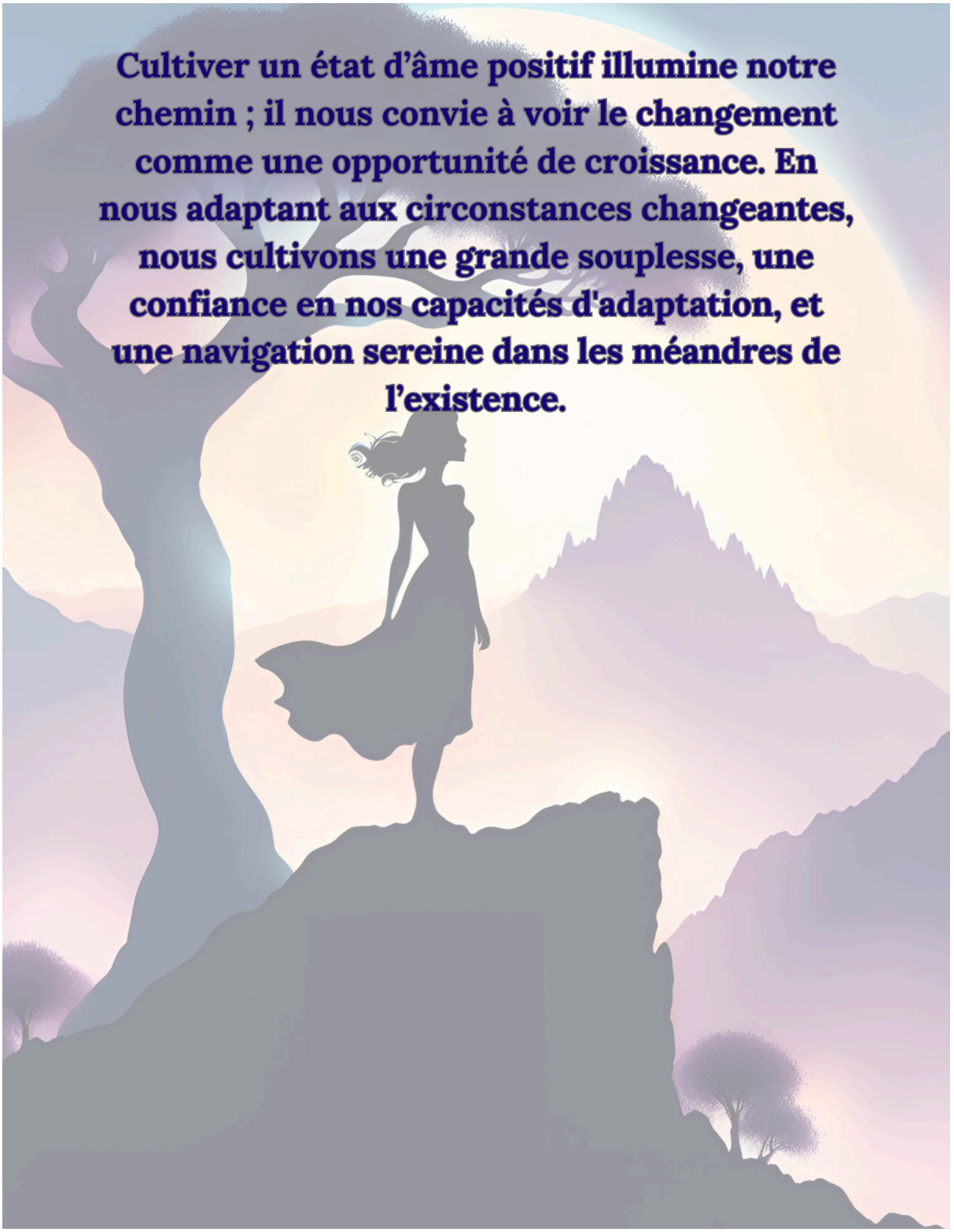
Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____


Cultiver un état d'âme positif illumine notre chemin ; il nous convie à voir le changement comme une opportunité de croissance. En nous adaptant aux circonstances changeantes, nous cultivons une grande souplesse, une confiance en nos capacités d'adaptation, et une navigation sereine dans les méandres de l'existence.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Dixième mois Octobre : Éveil au partage la suite

Proverbe amérindien :

"Le partage est la clé pour cultiver l'abondance." - Proverbe amérindien

Méditation :

Prenez un moment pour vous détendre et vous centrer. Fermez les yeux et respirez profondément. Laissez toutes les préoccupations du monde extérieur s'évanouir et permettez-vous d'être pleinement présent à l'instant présent.
Imaginez-vous entouré d'une lumière douce et chaleureuse, symbolisant l'amour et la compassion. Ressentez cette lumière s'étendre à travers tout votre être, vous remplissant de sa bienveillance et de son éclat.
Visualisez maintenant une personne qui vous est chère, qu'il s'agisse d'un être aimé, d'un ami ou même d'un inconnu ayant besoin d'amour et de soutien. Envoyez-lui cette lumière d'amour et de compassion, en souhaitant qu'elle trouve la paix, la joie et le bonheur. Imaginez cette personne enveloppée de cette lumière, se sentant aimée et soutenue.
Ensuite, élargissez votre cercle de compassion. Imaginez tous les êtres vivants de la planète, sans distinction de race, de religion ou de classe sociale. Ressentez votre amour et votre compassion s'étendre à tous, souhaitant qu'ils soient libérés de la souffrance et qu'ils trouvent la paix et le bonheur.
Prenez conscience que nous sommes tous interconnectés, que nous partageons tous cette planète et que nous avons tous besoin d'amour et de compassion. Réalisez que votre amour et votre compassion ont le pouvoir de créer un véritable changement dans le monde, un monde où l'amour et la compassion guident nos actions dans un monde où l'amour et la compassion sont les guides de nos actions.
Restez dans cet état de connexion et de partage pendant quelques instants, en ressentant la chaleur de l'amour et de la compassion dans votre cœur. Sachez que vous avez le pouvoir de diffuser cet amour et cette compassion dans votre entourage et au-delà.
Lorsque vous vous sentirez prêt(e), ouvrez doucement les yeux et ramenez cette sensation d'amour et de compassion dans votre quotidien, en cherchant des occasions de partager votre amour avec les autres et de contribuer à créer un monde plus aimant et compatissant.

Audio Méditation pour Octobre Partage

Dates de rappel pour les pleines lunes : 17 octobre 2024 - 06 octobre 2025 et 25 octobre 2026

Prière sur le partage :
Cher Dieu, Être Tout Puissant,
Accordez-nous la grâce d'apprendre le partage,
À donner sans réserve ni jugement, mais avec sagesse.
Que nos cœurs s'ouvrent aux autres, sans peur,
Et que le lien du partage nous unisse, dans la douceur.
Amen.

Suite des 10 actions pour le partage

6. Cultivez la bienveillance envers autrui : pratiquez l'ouverture, l'empathie et la compréhension envers les besoins et les défis des autres. En adoptant cette attitude bienveillante, vous serez naturellement portée à partager votre énergie vitale de manière authentique et altruiste.
7. Pratiquez la gratitude : prenez le temps d'exprimer votre reconnaissance envers les personnes qui enrichissent votre vie en vous apportant de l'énergie vitale. Que ce soit vos proches, vos mentors ou des figures inspirantes, en reconnaissant leur importance, vous serez davantage motivée à partager votre propre énergie vitale avec eux et avec ceux qui vous entourent.
8.Favorisez le partage : si vous en avez la possibilité, aménagez un espace dédié au partage et à la pratique du Qi Gong et de la spiritualité. Organisez des sessions de pratique, des cours ou des ateliers où les individus peuvent se rassembler pour partager leur énergie vitale et leurs expériences.
9. Offrez sans attendre de retour : Lorsque vous partagez votre énergie vitale avec les autres, faites-le sans attendre de réciprocité ou de reconnaissance. Le vrai partage est un geste d'empathie, une volonté sincère d'aider et de soutenir tout un chacun dans son cheminement personnel et spirituel.
10. Incarnez l'inspiration : en nourrissant votre propre pratique régulière de Qi Gong et de spiritualité, vous devenez un modèle inspirant pour ceux qui vous entourent. Votre énergie vitale personnelle rayonnera naturellement, pouvant ainsi encourager d'autres à explorer et à cultiver leur propre vitalité spirituelle.

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Dans la lumière bienveillante de notre âme,
chaque geste de tendresse envers nous-
mêmes et autrui crée un espace favorable à
l'éclosion de l'amour inconditionnel et de la
compassion.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes premières pensées ici :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Guidés par l'état d'âme lumineux de la conscience, nous sommes encouragés à explorer les obstacles et les échecs, ce qui nous permet de découvrir les précieuses leçons qui forgent notre évolution et notre expansion.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

En prenant soin de son âme, on cultive la gratitude même envers les difficultés. Cela éclaire alors le sentier qu'on doit emprunter dans la vie.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Avec un état d'âme rayonnant, nous trouvons
le courage d'affronter nos peurs et d'explorer
des territoires inconnus, nous permettant
ainsi d'élargir nos horizons et de fleurir dans
notre être intérieur.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Onzième mois Novembre : Éveil à la confiance

Citation amérindienne :

"La confiance en soi est un trésor invisible que personne ne peut nous voler. Elle est notre force intérieure qui nous pousse à atteindre nos rêves." - Citation amérindienne

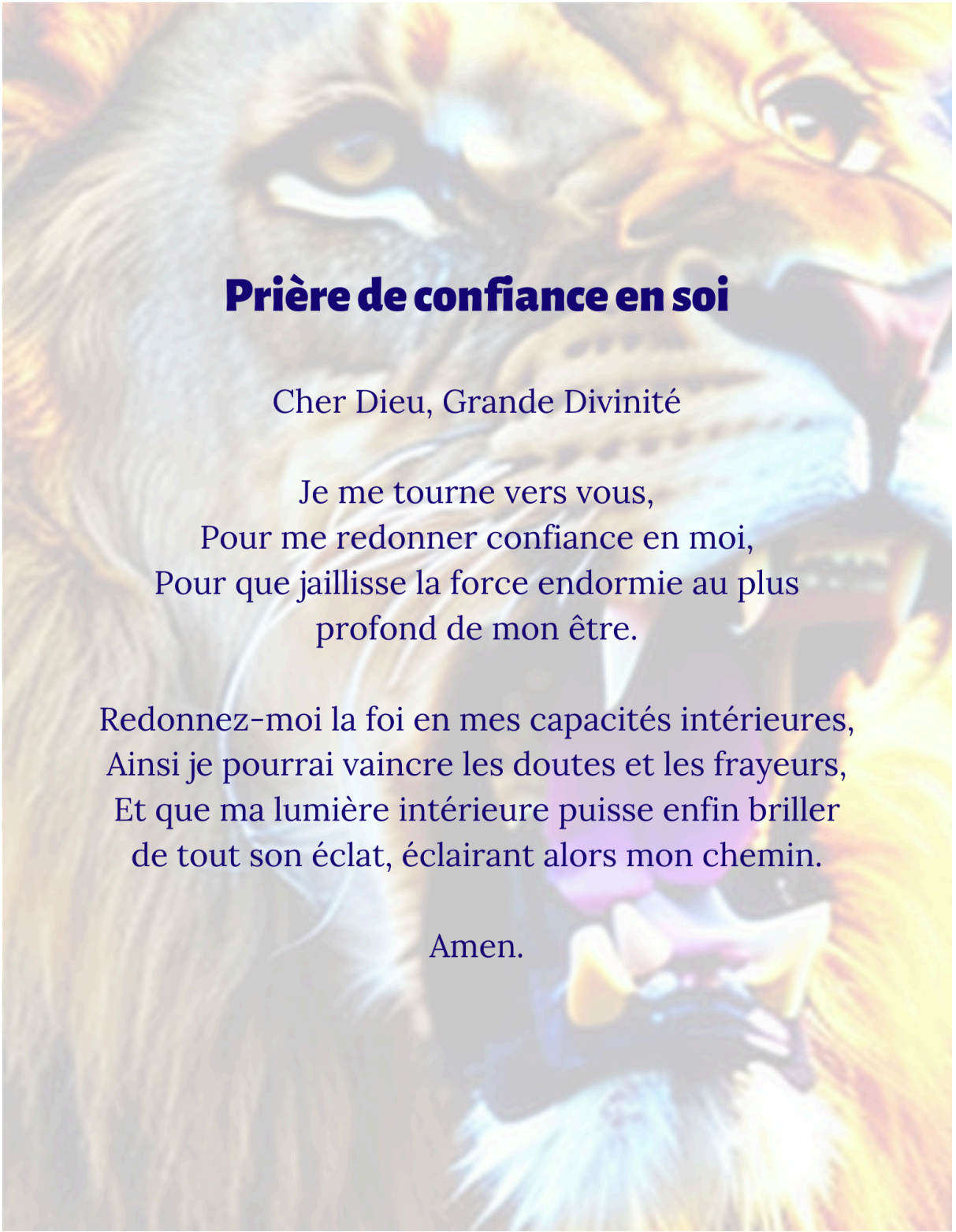
Méditation :

Installez-vous confortablement et prenez quelques instants pour respirer profondément. Fermez doucement les yeux et laissez-vous transporter dans un état de calme et de sérénité, tel le murmure d'une brise légère qui caresse votre peau.
Voyagez au sommet d'une majestueuse montagne, où la nature dévoile toute sa splendeur infinie. Respirez l'air pur et frais. Laissez-vous envahir par la pureté des énergies vivifiantes et régénératrices qui remplissent vos poumons, comme une douce brise printanière qui vous apporte un sentiment de renouveau.
Soudainement, une révélation vous illumine : vous êtes le maître de votre propre destinée ; un pouvoir infini sommeille en vous, attendant patiemment de s'éveiller. Ressentez ce feu intérieur qui sommeille en vous, prêt à jaillir tels les premiers rayons du soleil, illuminant votre être de sa chaleur et de sa lumière bienfaisantes.
Laissez-vous baigner dans une lumière éclatante, issue des profondeurs de votre être. Imaginez ce feu intérieur ardent, symbole de confiance et de détermination, qui vous enveloppe d'une douce chaleur réconfortante. Laissez cette flamme grandir et s'étendre à travers chacune de vos fibres ; elle éclaircira alors la lumière bienfaisante qui sommeille en vous.
Dans cette introspection profonde, comprenez que la confiance en soi est le fruit d'une connaissance intime de vous-même, de l'acceptation totale de vos forces et de vos faiblesses. Chaque aspect de votre personnalité constitue un atout qui fait de vous une personne unique en soi.
Sentez cette confiance enracinée en vous, telle la souche profonde et vigoureuse d'un arbre ancestral, profondément ancrée dans le sol fertile de votre être. Laissez croître votre puissance interne grâce à la foi que vous avez en vous. Elle est comme un précieux trésor qui éclaire votre chemin.
Maintenant, permettez-vous d'imaginer accomplir avec succès ce qui semblait autrefois insurmontable. Ressentez la joie, l'excitation et la satisfaction qui inondent votre être à cette réalisation.

Accordez-vous une profonde inspiration, puis rouvrez doucement vos yeux. Accueillez la journée avec une nouvelle assurance, sachant que vous possédez la confiance intérieure nécessaire pour surmonter tous les défis qui se dressent sur votre chemin.
Rappelez-vous, vous êtes un être extraordinaire, doté d'un potentiel et d'une puissance intérieure infinis. Fiez-vous à cette force en vous et laissez-la vous guider vers une vie remplie de sens, totalement accomplie.

Audio Méditation pour Novembre Confiance

Dates de rappels pour les pleines Lunes : 15 novembre 2024 - 05 novembre 2025 et 24 novembre 2026



10 actions pour la confiance en moi

1. Prenez un moment pour explorer votre estime de soi en identifiant vos forces et en revisitant vos succès passés. Écrivez une liste de toutes ces choses dont vous êtes fier et prenez l'habitude de la relire régulièrement pour vous rappeler vos réalisations.

2. Prenez le temps de vous fixer des objectifs réalistes et réalisables. En vous donnant des buts que vous pouvez atteindre, vous cultivez votre confiance en vous-même.

3. Prenez soin de cultiver une attitude bienveillante envers vous-même. Laissez place aux pensées positives, en remplaçant celles qui sont négatives. Éloignez les doutes et les autocritiques qui peuvent miner votre estime de vous-même.

4. Accordez-vous du temps pour prendre soin de votre corps en adoptant des habitudes de vie saine. Veillez à nourrir votre corps avec des repas équilibrés, à vous engager dans une pratique d'exercice régulière et à favoriser un sommeil réparateur. Une bonne santé physique constitue un pilier essentiel pour cultiver votre confiance intérieure.

5. Nourrissez votre bien-être en cultivant des habitudes saines : une alimentation équilibrée, une pratique régulière d'activité physique et un sommeil réparateur. Votre confiance en vous vient de la tranquillité de votre corps, qui est bien nourri et équilibré.

6. Entourez-vous de personnes positives et nourrissantes. Cherchez des amis et des mentors qui vous inspirent et vous encouragent dans vos projets et vos rêves.

7. Osez sortir de votre zone de confort et relevez des défis. En embrassant de nouvelles expériences et en prenant des risques, vous renforcez votre confiance en vous et cultivez votre force intérieure.

8. Visualisez votre succès. Pratiquez la visualisation en imaginant et en ressentant les émotions positives liées à l'accomplissement de vos objectifs. Cela renforce votre confiance en vous-même et alimente votre motivation pour concrétiser vos aspirations.

9. Pratiquez la gratitude en reconnaissant les aspects positifs de votre vie. Prenez le temps de vous remercier pour vos efforts et de célébrer chacun de vos succès, même les plus modestes. La gratitude vous aide à avoir une vision positive et constructive de la vie.

10. Apprenez à vous pardonner et à embrasser vos imperfections. Nous sommes tous humains et nous faisons tous des erreurs. En reconnaissant et en acceptant vos erreurs, vous pourrez les transformer en opportunités d'apprentissage et de développement personnel, ce qui renforcera alors votre confiance en vous.

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____

_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____

_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

L'éclat bienveillant d'un état d'âme lumineux
fait émerger notre potentiel créatif, nous
faisant ainsi explorer de nouveaux concepts,
développer notre imaginaire et trouver de
solutions novatrices.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

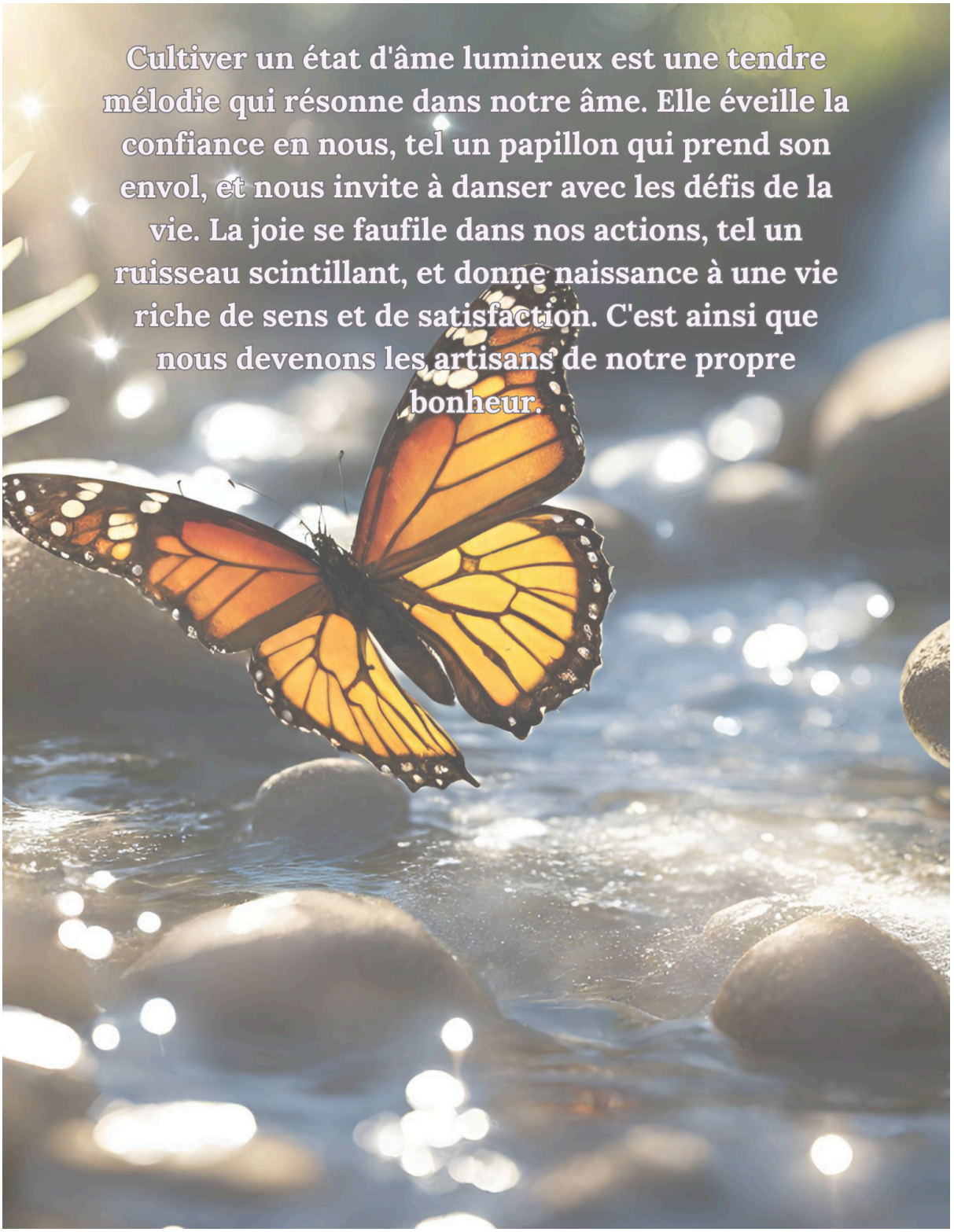
Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____


Cultiver un état d'âme lumineux est une tendre mélodie qui résonne dans notre âme. Elle éveille la confiance en nous, tel un papillon qui prend son envol, et nous invite à danser avec les défis de la vie. La joie se faufile dans nos actions, tel un ruisseau scintillant, et donne naissance à une vie riche de sens et de satisfaction. C'est ainsi que nous devenons les artisans de notre propre bonheur.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Élevez votre état d'âme comme un jardin intérieur, où fleurissent la sagesse et l'intuition, éclairant nos chemins et nous rapprochant de l'harmonie.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

L'état d'âme est un jardin secret où la gratitude peut prendre racine. En prenant soin de ce jardin avec amour et bienveillance, nous nourrissons la reconnaissance envers la vie et savourons chaque instant précieux qu'elle nous offre.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Douzième mois Décembre : Éveil à la spiritualité

Proverbe Amérindien

"Pour être en harmonie avec la nature et l'univers, il faut d'abord cultiver une spiritualité profonde et respectueuse."

Méditation :

Installez-vous confortablement dans un endroit calme et paisible, où vous ne serez pas dérangée pendant quelques instants. Fermez doucement les yeux et prenez une profonde inspiration. À chaque inspiration, laissez-vous bercer par la douce sensation de relâchement qui parcourt tout votre être.

Visualisez-vous maintenant dans un magnifique jardin, rempli d'une végétation luxuriante et colorée. Vous vous promenez doucement dans ce jardin, sentant l'herbe fraîche sous vos pieds nus et écoutant le doux bruissement des feuilles des arbres.

Alors que vous vous promenez, vous repérez un sentier étroit et mystérieux menant à une vieille porte en bois. Curieuse, vous vous approchez et l'ouvrez avec délicatesse. Au-delà se trouve un lieu rempli de lumière, de paix et empreint de sérénité. Un sentiment d'apaisement vous envahit aussitôt. C’est un véritable sanctuaire spirituel qui se dévoile devant vos yeux.

Entrez et ressentez immédiatement une profonde connexion avec votre essence interne, votre âme. Laissez-vous envelopper par une douce sensation de calme et de chaleur, alors que vous vous installez confortablement dans ce sanctuaire. Prenez un moment pour ressentir la douce présence bienveillante qui vous entoure, vous enveloppant de chaleur et de réconfort.

Maintenant, imaginez un rayon de lumière dorée qui descend lentement du ciel et enveloppe tout votre être. Cette lumière représente la sagesse divine et la guidance spirituelle. Laissez-vous totalement imprégner par sa pureté et sa clarté.

Pendant que vous êtes enveloppée par cette lumière, posez-vous la question suivante : "Qu'est-ce que je souhaite développer sur le plan spirituel ?" Laissez cette question

résonner en vous, restez ouverte à recevoir des réponses et des signes de votre être intérieur et de l'univers, en toute confiance.

Acceptez et accueillez ces réponses. Prenez quelques instants pour écouter et ressentir les réponses qui viennent à vous. Elles peuvent venir sous forme d’intuition, d’une pensée ou encore d’un sentiment de certitude profonde. Certaines d’entre vous pourront même y voir apparaître des images sur leur écran mental.

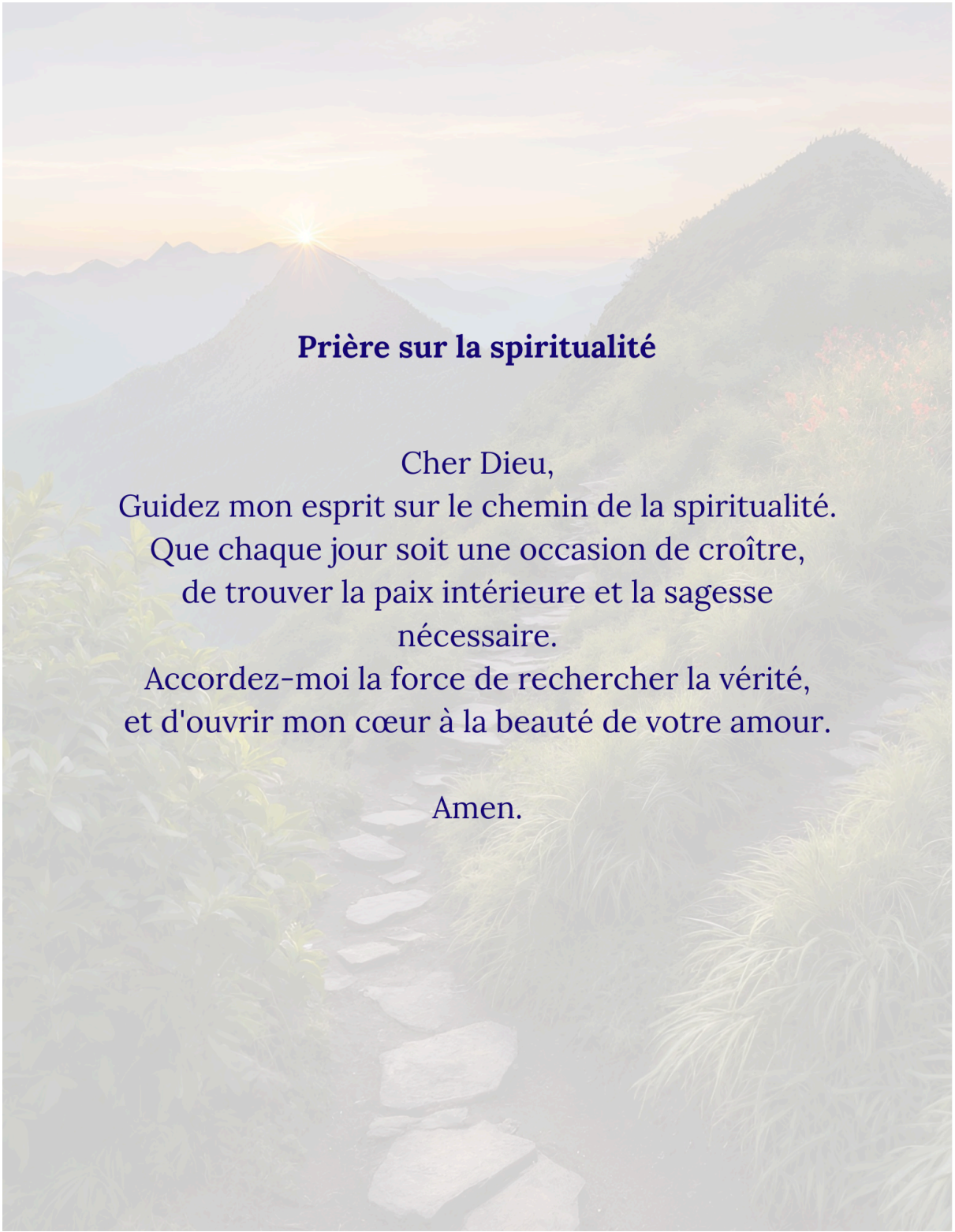
Prenez conscience que vous êtes guidée et soutenue dans votre cheminement spirituel.

Maintenant, imaginez que la lumière dorée s’éteigne doucement, mais en laissant derrière elle une empreinte vibrante de spiritualité en vous. Prenez une profonde inspiration, puis sentez cet état de connexion et de sérénité qui envahit tout votre être.

Lorsque vous vous sentez prête, ouvrez doucement les yeux et revenez dans le moment présent, en emportant cette nouvelle conscience spirituelle avec vous. Souvenez-vous que vous pouvez revenir à ce sanctuaire intérieur à tout moment, pour vous ressourcer et vous connecter à votre spiritualité. Vous pouvez aussi noter les messages reçus pendant cette courte méditation.

Audio Méditation pour décembre Spiritualité

Dates de rappel pour les pleines Lunes : 15 décembre 2024 - 4 décembre 2025 et 23 décembre 2026



Prière sur la spiritualité

Cher Dieu,
Guidez mon esprit sur le chemin de la spiritualité.
Que chaque jour soit une occasion de croître,
de trouver la paix intérieure et la sagesse
nécessaire.
Accordez-moi la force de rechercher la vérité,
et d'ouvrir mon cœur à la beauté de votre amour.

Amen.

Je vous invite à explorer des actions qui ont pour but de vous aider dans votre développement spirituel :

1. Prenez quelques minutes pour réfléchir à ce que la spiritualité représente pour vous : posez-vous des questions sur votre propre définition de la spiritualité et sur ce que vous voulez en retirer. Vous pouvez vous procurer mon livre Lumière de l'âme pour aller encore plus loin. https://mylenesauve.etsy.com

2. Explorez : prenez le temps de découvrir différentes pratiques spirituelles, traditions religieuses ou philosophies de vie qui résonnent avec ce que vous recherchez.

3. Pratiquez la méditation : explorez différentes méthodes de méditation qui vous aideront à établir un lien avec votre moi profond et à approfondir votre spiritualité. Vous pouvez vous procurer mon livre sur la méditation pour explorer davantage cette pratique. https://amzn.to/3RF62HB

4. Cultivez la gratitude : consacrez chaque jour un moment à reconnaître et à apprécier les petits bonheurs de la vie. Cette pratique simple peut renforcer votre connexion avec le monde spirituel et faire en sorte que votre cœur s'ouvre à la beauté qui vous entoure.

5. Explorez de nouvelles voies spirituelles : ouvrez votre cœur et votre esprit à de nouvelles expériences et idées qui pourraient enrichir votre quête de spiritualité. Cela peut passer par des retraites spirituelles, des voyages vers des lieux sacrés, la découverte de lectures inspirantes, et bien plus encore.

6. Connectez-vous à une communauté spirituelle : trouvez un groupe ou une communauté qui partagent vos valeurs et vos aspirations spirituelles, puis échangez avec des membres de cette communauté et approfondissez vos connaissances dans un environnement bienveillant.

7. Retrouvez une connexion avec la nature : accordez-vous du temps pour vous immerger dans la beauté de la nature, que ce soit à travers des promenades en forêt, du jardinage, ou des moments contemplatifs au bord de l'eau. La nature offre une source d'inspiration et de connexion spirituelle à chacun de nous.

8. Pratiquez la compassion et l'altruisme : cherchez des occasions d'apporter votre aide aux autres et de manifester de la compassion. Ces gestes simples peuvent enrichir votre vie spirituelle et vous connecter davantage avec votre essence profonde.

9. Tenez un journal : consignez vos expériences, vos pensées et vos émotions. Cette pratique peut être un moyen puissant d'approfondir votre connexion spirituelle et de mieux comprendre votre être intérieur.

10. Accordez-vous des instants de réflexion et d'introspection : prenez le temps de vous isoler dans le calme pour méditer sur votre vie et votre cheminement spirituel. Ces moments précieux peuvent vous aider à clarifier vos aspirations spirituelles et à découvrir ce qui résonne le plus en vous.

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Lorsque notre état d'âme est lumineux, il agit comme un bouclier contre les vagues de pessimisme. En cultivant la bonté envers nous-mêmes et envers les autres, nous devenons des artisans de lumière et d'amour, bâtissant ensemble un avenir radieux pour tous.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

L'état d'âme est un jardin secret que nous pouvons cultiver avec amour et attention. En choisissant de semer les graines du pardon, nous récoltons la légèreté et la liberté ; le cœur apaisé, nous pouvons enfin tourner la page et embrasser la vie avec enthousiasme et sérénité.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

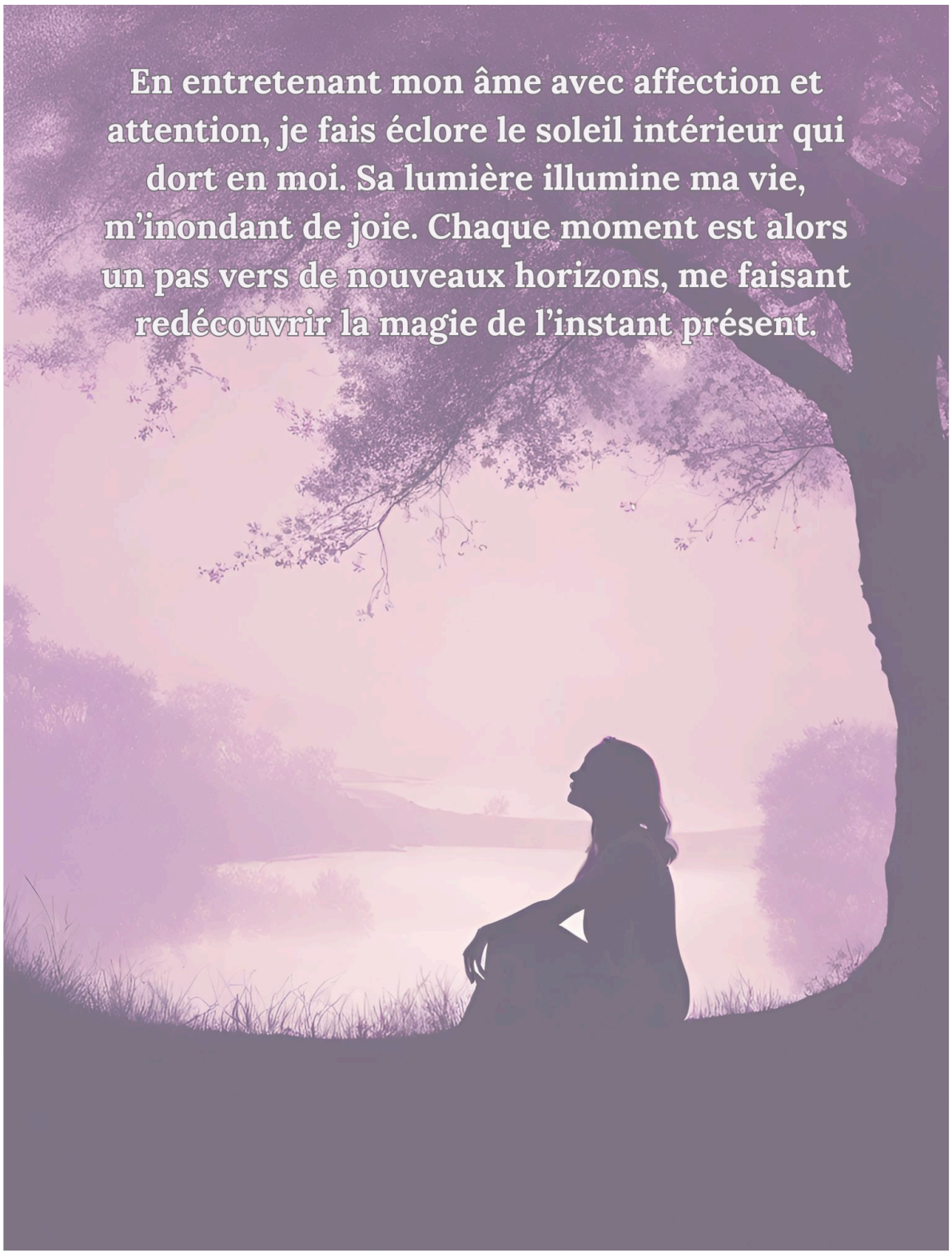
Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____


En entretenant mon âme avec affection et attention, je fais éclore le soleil intérieur qui dort en moi. Sa lumière illumine ma vie, m'inondant de joie. Chaque moment est alors un pas vers de nouveaux horizons, me faisant redécouvrir la magie de l'instant présent.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Lundi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mardi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Mercredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Jeudi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Vendredi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Samedi le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Réfléchir, aspirer, s’épanouir

Date : Dimanche le _____

Mon premier pas vers le bien-être :

_____

Autres aspirations :

_____
_____
_____

Je dépose mes pensées ici :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratitude journalière

Matin :

Je suis en gratitude envers:

J’ai hâte de :

Affirmation quotidienne :

Soir :

Les étincelles de bonheur qui ont éclairé ma journée :

_____
_____

Quelles sont les petites actions que je peux entreprendre aujourd’hui pour que demain soit meilleur ?

_____
_____

Un état d'âme paisible et harmonieux agit comme un pont entre notre cœur et la nature. En cultivant la gratitude et l'émerveillement, nous devenons sensibles aux murmures du vent, aux chants des oiseaux, au parfum des fleurs, et nous entrons en communion avec la symphonie de la vie.

Mon état d’âme :

Avez-vous pris le temps d'explorer la pratique de la méditation ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter le Qi Gong ?

_____

Avez-vous eu l'occasion d'aligner vos bougies selon les jours de la semaine correspondant à chaque chakra ?

_____

Quel est votre ressenti par rapport à tout ce que vous avez accompli cette semaine ?

_____

_____

Quels sont les sentiments qui émergent en vous par rapport à cette expérience ?

_____

_____

Mon état d'âme

Semaine :

Quelles sont les grattitudes que j'ai accomplie

Top 3 de mes choses dont je suis le plus fière

Affirmations de la semaine

L'humeur de la semaine

Cette semaine je suis reconnaissante envers :

Quelles pensées avez-vous cultivées en début de semaine, et qui résonnent toujours en vous aujourd'hui?

Rétrospection des quatre derniers mois

Quelle évolution avez-vous constatée au cours des quatre derniers mois?

_____

_____

_____

_____

Comment avez-vous développé votre énergie au cours des quatre derniers mois?

_____

_____

_____

_____

Qu'avez-vous ressenti au cours des exercices ? (Point de vue énergétique : chaleur dans les mains, picotement dans les mains, sensation de lourdeur?)

_____

_____

_____

_____

Comment avez-vous ressenti votre énergie?

_____

Avez-vous remarqué des changements dans votre environnement ou dans les différentes sphères de votre vie?

_____

_____

Comment ressentez-vous votre énergie maintenant? Où ressentez-vous cette vibration dans votre corps?

_____
_____
_____
_____

Mot de la fin

Comment mettre en pratique les enseignements de ce planificateur de douceur spirituel ?

Rappelez-vous, la clé est de suivre les étapes un jour à la fois. Inutile de vous imposer trop de pression. L'essentiel est de vous accorder de la bienveillance et de ne pas vous comparer aux autres. Avancez à votre propre rythme vers votre éveil spirituel. Chaque petit pas vous rapproche de votre objectif. Vous y arriverez, un pas à la fois.

Comment continuer notre épanouissement spirituel après la fin de ce planificateur?

Continuez à intégrer chaque jour ce que vous avez appris pour continuer votre évolution spirituelle.

N'oubliez pas l'importance des exercices de Qi Gong. Ils sont essentiels pour votre enracinement, vous aidant à devenir plus résiliente face aux défis à venir.

Joignez ma communauté pour continuer ce cheminement.
https://www.facebook.com/groups/883780059664856

Au plaisir de se parler et de travailler ensemble bientôt.

En quête d'une transformation intérieure profonde ?

Ce guide universel vous accompagne sur le chemin du mieux-être et de l'épanouissement personnel. Conçu pour les victimes et survivants de violence conjugale, ainsi que pour toute personne en quête de sens et de spiritualité, cet outil précieux vous guide dans votre exploration du monde intérieur.

Ce que vous trouverez à l'intérieur :

- **Des clés de compréhension et des outils** concrets pour vous aider à cicatriser des blessures du passé et à vous reconstruire.
- **Des exercices pratiques et des techniques de méditation** pour vous connecter à votre essence profonde et développer votre bien-être.
- **Des encouragements à explorer votre spiritualité** et à découvrir votre véritable potentiel.
- **Un espace pour inscrire** vos gratitudes journalières.

Ce guide universel est un compagnon idéal pour vous accompagner sur votre chemin vers une vie plus paisible, plus épanouissante et plus connectée à votre moi intérieur.

Offrez-vous ce cadeau précieux et commencez votre transformation dès aujourd'hui !

Mylène, Thérapeute énergétique, accompagne les personnes sur leur chemin du mieux-être et leur reprise de pouvoir.

Passionnée par le domaine énergétique, elle propose une approche unique basée sur l'évolution personnelle.

Auteure de Lumière de l'âme, elle est également dévouée à redonner le plein pouvoir aux femmes qui l'ont perdu aux mains d'un agresseur.

Motivée par le désir d'aider les autres, Mylène a créé ce livre pour redonner espoir aux victimes de la violence conjugale et différents abus et traumas.

Mylène Sauvé